

# المجموعة القصصية درر المعرفة بقامي بقلمي بقلمي الصوفي والدكتورة درر سمير الصوفي والدكتور محمد فتحي عبد العال

#### مقدمة

تهدف المجموعة القصصية (درر المعرفة) إلى غرس مجموعة من القيم المجتمعية الخلاقة وإلى تزويد شريحة عمرية تبدأ من الأطفال وحتى أوساط الشباب بالأدوات المعرفية التي تعينهم على البحث والاطلاع ونحن في خضم عصر المعرفة المتسارع الذي يستلزم من الجميع محاكاته والسير معه قدما إلى الأمام من أجل بناء جيل قوي مثقف وقادر على البناء والتنمية والمشاركة في النهوض بمجتمعه.

وقد حرصنا أن تكون معالجة هذه القضايا في شكل قصصي شيق يناسب مراحل عمرية شتى ويكرس لما يجب أن تكون عليه بيئة المدرسة والجامعة والبيت من مسايرة التقدم وفهم معطيات العصر الذي نعيشه وأدواته..

ويشرفنا أن نضع مجموعتنا القصصية كلبنة بناء في هذا الصعيد متمنين أن تنال المكانة اللائقة بها في المكتبة العربية والله من وراء القصد..

المؤلفان د.درر سمير الصوفي د.محمد فتحي عبد العال

#### الحلقة الأولى

#### حقائق تحت ركام من زيف

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائما على الكيف لا الكم ومرددا دائما في حصصه وسط طلابه المثل الصيني: "لا تعطني سمكة ولكن علمني كيف اصطاد السمك" في إشارة إلى أن امتلاك أدوات البحث والمهارة في توظيفها أهم من استظهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في الماضى..

في إحدى الحصص شرح الأستاذ لطلابه عن المسرح المصري، وتحدث عنه بفخر قائلا: أن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم المسارح في العالم بالرغم من عدم شهرته عالميا حيث،تعود جذوره لأيام قدماء المصريين ، فلقد كانت العروض الفنية والموسيقية تقام في ساحات قصور الملوك والامراء ، وهذا ما أثبتته النقوش والرسومات التي تغطي مئات المعابد والمقابر الفرعونية المكتشفة ثم سأل طلابه : هل يستطيع أحد منكم أن يخبرني من هو رائد المسرح في مصر في عصرها الحديث ؟

فتح الطلاب هواتفهم الذكية وبدأوا في البحث ثم قال أدهم: إنه يعقوب صنوع يا أستاذ بحسب المراجع التي استند عليها البحث على المحرك "جوجل" وقد أطلق عليه الخديوي إسماعيل "موليير مصر" لدوره الكبير في النهوض بالمسرح المصري فبلغت عدد مسرحياته 32 مسرحية عرضها بين المسرح الخاص للخديوي في قصر النيل وبين مسرحه القومي ومن بينها مسرحية (آنسة على الموضة) و (غندورة مصر) و (الضرتان) وجميعها مسرحيات هزلية لكن حينما توجه للمسرح الجاد وعرض مسرحية (الوطن والحرية) التي تندد بصور الفساد داخل أروقة القصر الخديوي وتدعو للتغيير غصب عليه الخديوي وأغلق مسرحه وقضى بقية عمره في باريس.

قال المعلم: بوركت يا أدهم ..ولكن هل تعلم أني وجدت بحثا جديدا يتحدث عن شخص آخر هو صاحب الفضل في المسرح المصري ؟!

قال أدهم: ولكن يا استاذ ..أعلم أن الأبحاث التاريخية تغلب عليها درجة كبيرة من الاستقرار النسبي ولا تتغير معلوماتها مثلما يحدث بالأبحاث العلمية التي قد تتغير فيها الحقائق كل ثانية مع المكتشفات الحديثة وتطور أدوات البحث وطرقه..

قال المعلم: رائع يا أدهم ولكن العلم في كل المجالات وارد فيه التغيير والتعديل مع ظهور أدلة جديدة وفي المجالات النظرية كالتاريخ مثلا قد تتكشف حقائق جديدة تغير من الأمور المستقرة وتدحض مزاعمها وإن لم تكن بنفس سرعة أو كثرة الأبحاث العلمية الحديثة المعتمدة على المشاهدة والتجربة والتطبيق..

قال حسام: وماذا يقول البحث الجديديا استاذ عن رائد المسرح المصري الحقيقي ؟!

قال المعلم: لقد ظلت مسألة يعقوب صنوع الصهيوني النزعة والماسوني التوجه محور اختلاف بين الكتاب والباحثين فمنهم من شكك في وجوده من الأساس ومنهم من قلل من دوره وحقيقة الأثر الذي خلفه فلا وجود لأي اهتمام أو متابعة من معاصريه لمسرحه أو لمجلته "أبو نظارة زرقاء" أو حتى وجود لرسوم الكاريكاتير التي زعم في مذكراته أنه رائدا لها..

والبحث الجديد الذي قدمه الدكتور سيد علي إسماعيل أستاذ المسرح العربي بقسم اللغة العربية - كلية الأداب جامعة حلوان يدعم التوجه الأخير وأن مسرحية (هيلانة الجميلة) الفرنسية التي ترجمها الشيخ رفاعة رافع الطهطاوي بأمر الخديوي إسماعيل هي أول عمل مسرحي عرض على أول مسرح حكومي رسمي بناه الخديوي إسماعيل وهو التياترو الفرنسي بالقاهرة عام 1868 م.

وبالتالي فنحن أمام أول تجربة تمصير للمسرح بأيادي عربية مثلها الشيخ المصري رفاعة الطهطاوي والأديب والشاعر اللبناني سليم خليل النقاش..

استطرد المعلم قائلا: أريد منكم الآن بحثًا عن هاتين الشخصيتين.

قال أدهم: أنا استطيع الآن يا استاذ وفي لحظات أن آتي بمعلومات عنهما.

قال الأستاذ: هل تستطيع يا أدهم أن تشرح لزملائك كيف ؟!

قال أدهم: ساستخدم في ذلك شات 4-GPT وهو الإصدار الجديد من نماذج الذكاء الاصطناعي اللغوي التي تطورها شركة OpenAI ، معتمدا على روبوت المحادثة.. ChatGPT

قال المعلم: رائع يا أدهم متابعتك لكل جديد بالتكنولوجيا ..إنها لغة زماننا الحالي وعماد الزمن القادم وأتوقع لك مستقبلا باهرا..

اطلعني الآن ماذا قال لك ربوت المحادثة عن الشخصيتين ؟..!

قال أدهم: أما الشخصية الأولى فالشيخ رفاعة رافع الطهطاوي الصعيدي المنشأ من مدينة طهطا فهو من الرعيل الأول للنهضة التعليمية بمصر وقد رافق البعثة الأولى التي أرسلها محمد علي باشا لفرنسا كإمام وواعظ ثم ما لبث أن أجاد اللغة الفرنسية وأصبح من رواد حركة الترجمة في مصر فوضع كتاب " تخليص الإبريز في تلخيص باريز " مقارنا حال مصر بمشاهداته بفرنسا وهذا

الكتاب علامة بارزة من علامات التاريخ الثقافي المصري والعربي الحديث كما وضع كتاب "مناهج الألباب المصرية في مباهج الأداب العصرية..."

أما الشخصية الثانية :سليم خليل النقاش فهو لبناني الأصل يجيد لغات ثلاث هي العربية والفرنسية والإيطالية وهو متعدد المواهب فكان مؤرخا وشاعرا وأديبا قضى نصف عمره ببيروت ثم انتقل بفرقته المسرحية إلى مصر ليستقر بها ومن مسرحياته التي مثلتها فرقته بالإسكندرية: «أبو الحسن المغفل» و «السليط الحَسُود» و مسرحية «مي و هوساس» و مسرحية «الظلوم»، ومسرحية «عايدة» الأوبرالية التي ترجمها عن الإيطالية، كما عاصر أحداث الثورة العرابية ووضع عنها كتابه القيم «مصر للمصريين» أو «حوادث الفتنة العرابية» في تسعة أجزاء.

#### هنا علق المعلم قائلا:

وتعد الصحف التي تابعت وكتبت عن أعماله المسرحية في هذه الأونة خير برهان على ريادته ودوره كأول من أدخل الفن المسرحي العربي إلى مصر في عصرها الحديث وهو ما ينفي في الوقت ذاته الريادة المزعومة ليعقوب صنوع..

شكر المعلم تلاميذه وفي مقدمتهم أدهم على هذه الجلسة العلمية والإفادة المشتركة التي تحققت عبر تبادل الأراء واستغلال وسائل البحث الحديث.

#### الحلقة الثانية

#### معركة حماية أطفالنا

كان الطفل (ماجد) يعاني من وخز وألم في أصابع اليدين والقدمين فذهبت به المعلمة إحسان إلى طبيبة المدرسة والتي بدأت تسأل ماجد إن كان يعاني من أية أمراض مزمنة فكان رد الطفل: لا أعلم يا دكتورة ..فأمرت الطبيبة الممرضة بأخذ عينة دم من (ماجد) وإرسالها للمعمل..

استدعت الدكتورة أولياء أمر (ماجد) فحضرت والدته والتي أكدت أن الطفل لم يسبق له الشعور بأي أعراض سوى هذا الوخز الطارىء..

بدأت الطبيبة توجه أسئلة للأم :ماهي أطعمة ماجد المفضلة ؟

قالت الأم: إنه مدمن للمقليات لا يتوقف عن طلب البطاطس المحمرة في الوجبات الثلاث.

قالت الطبيبة :ألم تلاحظي زيادة وزن ماجد خاصة منطقة الوسط.

قالت الأم: من شابه أباه فما ظلم ..إن أبيه له نفس العادات الغذائية وعادة ما يصحبه لمطاعم الوجبات السريعة ليأكلا سويا الهامبور جر بالبيض والبطاطس..

قالت الطبيبة : هل يمارس ماجد أيا من أنواع الرياضات؟!

قالت الأم: يخاصم كل أشكال الرياضة كأبيه سواء بسواء.

في اللحظة ذاتها دخلت الممرضة ومعها تقرير المعمل فبدأت تتفحصه الطبيبة باهتمام ثم قالت:

اللأسف ماجد مصاب بارتفاع الكولسترول بالدم القد تحقق حدسي إذا.

فزعت الأم وسألت باستغراب: ماهو الكولسترول؟

فاجابت الطبيبة:الكولسترول مادة دهنية، شمعية ،شحمية، مهمة لبناء خلايا الجسم وتدخل في بناء الهرمونات وفيتامين د وغيرها من مكونات الجسم وهي ضرورية ولكن بكميات معتدلة ،حيث يعمل الجسم على تصنيع الكولسترول الذي يحتاجه بواسطة الكبد الذي يصنع 80% منه والباقى عبر الأطعمة من المصادر الحيوانية مثل: صفار البيض واللحوم وغيرها.

تابعت الطبيبة حديثها موضحة لوالدة ماجد أنواع الكولسترول قائلة:

ينتقل الكوليسترول عبر الدم مرتبطًا بالبروتينات. ويسمى المركب الجامع بين الكوليسترول والبروتين بالبروتين بالبروتين الدهني وعليه ينقسم الكولسترول إلى نافع وضار ...أما الضار فهو البروتين الشحمي منخفض الكثافة (LDL) ويطلق على الكولسترول الذي يرتبط به "الكولسترول الضار" حيث يترسيب في هذه الحالة على جدران الشريان فيشكل مادة سميكة قاسية تسمى لويحة

الكولسترول التي تزداد سماكة بعد فترة وتسبب تضيق أو انسداد الشريان أما النوع الآخر وهو البروتين الشحمي العالي الكثافة (HDL) والكولسترول الذي يرتبط يسمى بالكولسترول المفيد أو الكانس،حيث يقوم بالتقاط أو كنس الكولسترول الزائد من الدم وجدران الشريان بعد أن تأخذ الخلايا حاجتها منه ويعود به إلى الكبد ليتم طرحه عن طريق الصفراء أو دخوله في تركيب LDL من جديد.

لذا فإذا ارتفع مستوى الكولسترول الضار في الدم بشكل كبير يصبح هذا الإرتفاع خطرا صامتا يعرض الشخص لخطر الإصابة بنوبة قلبية باتحاد الكولسترول مع مواد موجودة في الدم لتشكل لويحات تلتصق بجدران الشرايين هذا التراكم للويحات يعرف ب (تصلب الشرايين أو التصلب العصيدي) حيث، تصبح الشرايين ضيقة اومسدودة، مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية كما أسلفت...

راحت الأم تصيح في ذهول قائلة: الكولسترول ..يا ويلي ..

قالت الطبيبة :رويدا ..رويدا ..على الرغم من أن ارتفاع الكولسترول يعد مؤشرا خطيرا على انسداد الشرايين وخطر الإصابة بأمراض القلب ..لكن التحكم فيه والسيطرة عليه أمر ممكن وسهل المنال ..هذه معركتك للحفاظ على صحة ولدك فأشركي أبيه أيضا ولتتعاونا سويا على تحقيق هذا الهدف..

قالت الأم: حددي يا دكتورة برنامجك للسيطرة على هذا المرض وأعدك أن اتبعك على صراط سوي

..

قالت الطبيبة: سنتبع نظام رياضي يومي ونبدأه برياضة المشي مع نظام غذائي مكون من البقوليات والتي تحتوي على الألياف والمعادن والبروتين علاوة على الأفوكادو كمصدر للدهون والالياف الأحادية غير المشبعة فضلا عن أهمية المكسرات وأهمها الجوز الغني بمجموعة الأحماض الدهنية الغير مشبعة "أوميجا 3" المفيدة لصحة القلب.

ولا تنس أن يتضمن النظام الغذائي الحبوب الكاملة والأسماك الدهنية الغنية بالأوميجا 3 مثل السلمون والماكريل وكذلك الخضروات لاحتوائها على الألياف ومضادات الأكسدة وأيضا الثوم والفواكه وإن كان ماجد من محبي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الداكنة والكاكاو مع عدم الإفراط... قالت الأم: عجبا ..الشيكولا..أليست مضرة ؟!

قالت الطبيبة: يا عزيزتي الشيكولا الداكنة التي ترتفع فيها نسبة الكاكاو تعد من مصادر البروبيوتيك أي البكتريا الحية النافعة المهمة لصحة أمعاء طفلك ولها أيضا دورا في الحفاظ على صحة القلب عبر خفض الكولسترول الضار في الدم..

قالت الأم: رائع وأين أجد مصادرا أخرى للبروبيوتيك؟!

قالت الطبيبة: في منتجات الحليب المخمرة كالزبادي وفي مخلل الملفوف وحساء الميسو الياباني المصنع من عجينة فول الصويا ويوجد أيضا في الصيدليات في هيئة أكياس بودرة أو كبسولات... سألت الام: هل يحتاج إلى علاج دوائي ؟!

قالت الطبيبة: لنبدأ أو لا بالنظام الغذائي والرياضة وبإذن الله تتحقق النتائج المرجوة والتحسن سيكون ملحوظا وإذا لم ينخفض لا قدر الله وقتها ندرس استخدام الخيارات العلاجية جنبا إلى جنب. شكرت الأم الطبيبة لهذا الشرح الواضح قائلة: أعدك أن أنفذه بكل دقة .. وبدأت تلتزم بالتغذية الصحية السليمة لماجد وعائلتها لحمايتهم جميعا من خطر الأمراض الخطيرة..

#### الحلقة الثالثة

#### الكنز الحقيقى

كان اليوم الأول للدراسة حيث قررت طبيبة المدرسة والملحق بها حضانة أن تستغل فرصة قدوم أولياء أمور الطلاب معهم لتجتمع بهم في مكتبة المدرسة.

بدأت الطبيبة حديثها بالترحاب بأولياء أمور الطلاب متمنية لهم عاما سعيدا مليئا بالنجاحات وتحقيق الأمنيات.

طرحت الطبيبة استطلاعا للرأي تضمن أسئلة متعددة الخيارات حول العادات الصحية للأطفال في المنزل وبعد اكتمال ملء الاستبيان وتحليله عبر برنامج للتحليل الاحصائي لديها وجدت الطبيبة حيودا كبيرا في اتباع النظم الصحية التي تحقق للأطفال حياة صحية رشيدة..

قالت الطبيبة: من خلال نتائج الاستبيان أستطيع أن أجزم أننا نفتقد كنزا مهما في حياة أبنائنا وبناتنا.. قال أولياء الأمور جميعا في صوت واحد لا يخلو من همهمة واندهاش: ماهو هذا الكنز؟

قالت الطبيبة :سيادة الثقافة الصحية في حياة أطفالنا.

قال أولياء الأمور: هل توضحين لنا السبيل يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة: المثال على ذلك: سؤالي في الاستبيان: هل يتعرض الأبناء لضوء الشمس بشكل كاف أثناء اليوم ؟وكيف؟

جاءت أغلب العلامات بجانب خيار (نعم) وخيار (الجلوس اليومي بجانب النافذة عند ارتفاع الشمس في أفق السماء )وهذا ليس كافيا فالحصول على القسط اللازم من فيتامين د لا يتحقق إلا بالتعرض المباشر لأشعة الشمس في الأوقات الصحيحة.

قال أولياء الأمور :وما هي الأوقات الصحيحة؟!

قالت الطبيبة: خلال فترة الصيف فالأفضل انتقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف صباحا ومن الساعة الثانية ظهرا إلى الرابعة عصرا أما في الشتاء فيكون من الساعة العاشرة صباحا إلى الثانية ظهرا..

• سال احد أولياء الامور: ومانستفيد من فيتامين د ؟ فأجابت الطبيبة : لفيتامين د أهمية كبيرة في صحة العظام والعضلات ويحمي من كل شيء بداية من التعب وآلام الجسد وصولا لأمراض القلب والسرطان ، ولا يستطيع الجسم امتصاص الكالسيوم مكون الرئيس للعظام إلا بوجود فيتامين د ،

وانخفاض فيتامين د يرتبط بصعوبة التعليم (الانحدار المعرفي)، وتلين العظام عند الكبار وهشاشة العظام والكساح عند الأطفال،

تساهم أشعة الشمس في إنتاج 90% منه ، بينما يساهم الغذاء مثل اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيض وزيت السمك في إنتاج 10.%

عادت الطبيبة للنظر في نتائج الاستبيان ثم قالت: في سؤال: هل اليود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن خيارات منتجات الملح المزود به ؟! وجدت أن الخيارات الأكثر لصالح خيار (لا أعلم وهنا لابد من وقفة فقصور الغدة الدرقية من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاصة في الدول النامية لذا فتوافر اليود عامل أساسي في تأمين الوظيفة الطبيعية للغدة الدرقية.

سألت إحدى أولياء الأمور وما وظيفة الغدة الدرقية؟

أجابت الطبيبة: الغدة الدرقية تقوم بانتاج الهرمون الدرقي الذي يتحكم في معدل الاستقلاب في الجسم بما في ذلك معدل ضربات القلب ،وكيفية تنظيم الجسم لدرجة حرارته ولها وظائف أخرى كثيرة ،وقد يتم إنتاج كمية كبيرة من الهرمون الدرقي فتتسرع هذه الوظائف فتظهر أعراض نشاط الغدة الدرقية من هذه الأعراض عند الأطفال:سرعة البكاء ،العصبية ،تشتت الذهن ،عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة ،فرط التعرق ،زيادة ضربات القلب ،أما في حالة خمول الغدة يبدأ انخفاض مستوى الهرمون الدرقي في الدم فتظهر أعراض قصور الغدة الدرقية التالية:قصر القامة ،تأخر النمو البدني والعقلي ،زيادة الوزن ،عدم تحمل الحرارة الباردة وغيرها من الأعراض.

فعاودت ولية الأمر بسؤال الطبيبة: ومن أين نحصل على اليود ليكون ضمن أكلات أطفالنا ؟!

قالت الطبيبة: يتوافر اليود في الأسماك والبيض والحليب السائل وفي الخضروات والفاكهة ومنها البرقوق .. كما أنه ينبغي التأكد من أن الملح الذي نستخدمه في المنزل مدعوما باليود لقد استطاعت الدول المتقدمة أن تحد من تفاقم حالات قصور الغدة الدرقية لديها عبر هذه الإجراءات..

قال أحد أولياء الأمور: وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة: أعلم أن الوقت قد داهمنا لهذا سأركز على النقاط الجوهرية التي يكشفها الاستطلاع وشديدة الأهمية للأمهات اللاتي ألحقن أطفالهن بالحضانة :فقد جاءت أكثر الاجابات مؤيدة للرضاعة الطبيعية فقط كمصدر غذائي وحيد للطفل في بداياته وهذا الاعتقاد ليس صحيحا في المطلق فلابد من متابعة نمو الطفل مع طبيب مختص واستشارته مع الشهر الرابع حول إضافة مكمل غذائي مدعم بالحديد في شكل غذاء أو قطرات أو حليب صناعي معزز بالحديد وتوصى الأكاديمية الأمريكية

لطب الأطفال باختبار جميع الأطفال بين 9 شهور -12 شهر للتأكد من خلوهم من الإصابة بأنيميا نقص الحديد.

سألت إحدى الأمهات: وهل هذا الأمر جد خطير يا دكتورة ؟!

قالت الطبيبة: أجل فالحديد من العناصر الهامة حيث يساعد في نقل الأكسجين من الرئتين إلى باقي الجسم ويساعد العضلات في تخزين الأكسجين ومن ثم استخدامه.

علق أحد أولياء الأمور: فعلا مسألة شديدة الأهمية ولكن فيما يخص الأطفال في سن المدرسة وما بعدها ألا يوجد نظام غذائي يقي من نقص الحديد المسبب للأنيميا ؟!

قالت الطبيبة: بالطبع فاللحوم والدجاج والأسماك والبقوليات والسبانخ من المصادر الهامة للحديد ويا حبذا لو دعمنا ذلك بأطعمة غنية بفيتامين سي مثل الحمضيات والفراولة والطماطم والفلفل الحلو والشمام..

سألت إحدى أولياء الأمور: وهل هناك سبب الختيار مصادر فيتامين سي جنبا إلى جنب مصادر الحديد ؟

قالت الطبيبة: نعم بالتأكيد فيتامين سي يساعد على امتصاص الحديد.

قال أحد أولياء الأمور: وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يادكتورة؟!هناك نقاط كثيرة لكن داهمنا الوقت كما تحدثت آنفا لذا ففي النهاية وقبل أن أختم حديثي أود أن أتطرق لأمرين شديدي الأهمية على جناحي السرعة: الأول هو ضرورة حماية أطفالنا من أخطار الأجهزة الذكية إذ تشير الدراسات إلى تأثير ضار نتيجة التعرض لها لوقت طويل على نمو الدماغ ووظائفه مما يسبب قصورا في المهارات المعرفية والارتباك لدى الأطفال ..والأمر الثاني هو ضرورة تعويد أطفالنا على النوم في موعد ثابت ولمدة كافية ما بين 9 ساعات و12 ساعة تقريبا لما في ذلك من ضرورة محتمة لنمو أطفالنا حيث يصل هرمون النمو الذي تفرزه الغدة النخامية بالمخ لحدوده القصوى أثناء النوم العميق بنسبة 48% فأكثر حيث يسهم هرمون النمو في بناء العضلات وأنسجة الجسم وأن عوز هرمون النمو يزيد من قصر القامة عند الأطفال فضلا عن أن عملية نمو أعضاء الأطفال خاصة العظام نتشط أثناء النوم الليلي الهادىء العميق.

الخلاصة أن أخذ قسط كاف من النوم مع ممارسة الرياضة بذلك تتحقق لنا كافة الفوائد مع نظام صحي سليم ..وقتها ووقتها فقط يترائى لنا الكنز الحقيقي في بيوتنا..

شكر الجميع الطبيبة وانصرفوا سعداء على وعد منها بتكرار هذه المحاضرات والارشادات القيمة..

#### الحلقة الرابعة

#### كل شىء بقدر

أخيرا انتقلت عائلة مصطفى إلى بيت جديد وظن مصطفى أنه أخيرا أصبح في مأمن مما كان يصيبه بالهلع والخوف من حشرات وزواحف كان يعج بها منزله القديم.

لكن لشد ما كان حزنه حينما وجد أول صرصور يزحف على أرضية الحمام وبعدها بيوم وجد برصا يعلو غرفة نومه ثم من بعدها فأر يعدو مسرعا بالمنور الملاصق للمنزل الجديد فراح يصيح في حزن: واحسرتاه ..كم أكره هذه الحياة التي تعج بهذه المخلوقات الكريهة..

لاحظت الأم حزن فتاها مصطفى وسمعت قوله فراحت تخفف عنه قائلة: يا بني هون على نفسك ألا تتذكر قول الله تعالى: "إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرِ" (القمر: 49).

قال الفتى :بلى يا أمي

ولكن لما لا تخلو الحياة من هذه المخلوقات التي تخلق في أنفسنا الفزع وأراها كائنات تتطفل على حياتنا دون مغزى أو معنى؟..!

قالت الأم: لو تدبرت الآية السابقة لفهمت كل شيء ..

قال الفتى: كيف يا أمي ؟!

قالت الأم: كل شيء خلق في هذا الكون بمقدار معين وبحكمة بالغة لتحقيق أهداف كونية تحفظ لهذا الكون اتزانه وتناغمه وسلامته.

قد تبدو لك هذه الكائنات بسيطة ووجودها هينا ولكنها تؤدي دورا مهما في التوازن البيئي القائم على أنواع من الكائنات الحية تقوم بوظائف مترابطة ومتكاملة تحفظ لهذا النظم الكوني البديع ترابطه واستقراره..

قالت الأم: هل فهمت شيئا مما قلته يا بني ؟!!

غمغم الفتى وهز رأسه قائلا: معذرة يا أمي الم أفهم.

قالت الأم: إذا هلم بنا نطرح أمثلة: مثلا البرص (الوزغ أو أبو بريص) هو بلا شك يحمل أضرارا بكتيرية من بينها السالمونيلا في برازه الذي يخلفه على الجدران وقد يسبب مشكلات جلدية وتنفسيه مزعجة للإنسان عند ملامسته كما أن له صوت مزعج لكن له في المقابل دور أخر مفيد في قنص البعوض والفراش وصغار الحشرات وبالتالي فالقضاء عليه بصورة تامة يؤدي في المقابل لتفاقم أعداد الحشرات بصورة كبيرة..

الأمر ذاته بالنسبة للصراصير والتي لو اختفت من الكون لانقرضت الدبابير الطفيلية التي تقتات حصريا على بيض الصرصور والمهمة جدا لتخليص النباتات والزهور من حشرات المن والتقليل من كثافتها بشكل كبير ولتضررت الفئران وبعض الطيور وبعض الحشرات الأخرى التي تعتمد في غذائها على الصراصير كما أن اختفاء الصراصير سيضر أيضا دورة النيتروجين حيث تتغذى الصراصير على المواد العضوية المتحللة المحتوية على النيتروجين ثم تعيد إخراج النيتروجين مع فضلاتها ليعود للتربة مرة أخرى وتتغذى النباتات عليه...

وكذلك يابني ليست كل الحشرات ضارة فهناك المفيد والضار، فقد يستخدم المزارعين بعض الحشرات المفيدة للقضاء على الحشرات الضارة بدلا من استخدام المبيدات الحشرية الضارة وغير المرغوب بها على نباتاتهم مع عدم تهديد البشر والإضرار بالحياة البرية. وهذا مايسمى بالمكافحة الحيوية.

ولو اختفت الفئران أيضا فستتضرر الأنواع التي تتغذى عليها مثل القطط والذئاب والثعالب وتقل أعدادها كما أن الإنسان سيحرم من أدوار مفيدة تقوم بها الفئران أبرزها ما لاح أثناء الزلازل المدوية في منطقتنا العربية ببلادنا سوريا وتركيا حيث كانت تستخدم الفئران المدربة في عمليات الإنقاذ مرتدية حقيبة ظهر مثبت بها كاميرا صغيرة مزودة بنظام تحديد المواقع العالمي (جي بي إس) تمكن من تحديد مكان الضحايا والتحدث معهم بالفيديو ..كما أن استخدام الفئران في مجال التجارب البحثية شديد الأهمية للتقدم العلمي..

هل فهمت الآن يا بني كنة ما أقصد..

قال الفتى وقد تهال وجهه: بكل تأكيد يا أمي ..حقا لقد خلق الله كل شيء بحساب دقيق..

#### الحلقة الخامسة

#### بالمعرفة نحيا

كان الأستاذ يحيى مدرس العلوم يفضل أن تكون درجات الأنشطة الخاصة بمادته موجهة إلى الأبحاث العلمية الطلابية وكان يقسم طلابه إلى مجموعات وكل مجموعة يوكل لها بحثا معينا ..كان الأستاذ يحيى يؤمن في قرارة نفسه أن لا سبيل لتقدم عالمنا العربي إلا بمفهومين الأول : هو أن العلم سبيل التقدم والريادة وأن العمل الجماعي التشاركي والتخلي عن ثقافة الأنا هو الكفيل والطريق العملى لتحقيق هذه الغاية..

وضع المعلم في حصة الأنشطة مجموعة من العناوين العلمية وأفرد للطلاب والطالبات الحرية الكاملة في اختيار الموضوعات على أن تكون جميعها في دائرة مادة الكيمياء ونشأتها وتطورها كما رفض أن تكون الأبحاث معتمدة على الويكبيديا العربية أو صفحات المنتديات والمجلات على محرك البحث جوجل أو بوستات الفيس بوك المنتشرة دون توثيق للمراجع..

أبدى بعض الطلبة والطالبات انز عاجهم من صعوبة عمليات البحث في ضوء المعايير التي وضعها الأستاذ يحيى لقبول الأبحاث واشترط فيها الخلو من الوجهات الأربع التي أشار لها بشكل جلى..

وحتى يسهل الاستاذ يحيى المسائل أمام طلابه ..طرح أمامهم أمثلة لمواقع يمكنهم من خلالها البحث والتنقيب قائلا: أعزائي الطلاب والطالبات هذه مجموعة من المكتبات الرقمية العالمية لا أقيدكم بها بل أضعها أمامكم كمرشد على الطريق الصحيح نحو طرائق البحث الحقيقي وأسسه وراح يسرد الأسماء باللغتين العربية والإنجليزية أسماء المكتبات التي تحتوي على ملايين الكتب في شتى المجالات المعرفية و منها:

-المكتبة الرقمية العالمية... (World Digital Library)

-المكتبة الرقمية الكونية... (Universal Digital Library

البارتلبي... (Bartleby)

-مكتبة الجمهور والأرشيف الرقمي... (ibiblio)

-مشروع مكتبة كتب غوغل... (Google Books Library Project

-أرشيف الإنترنت(Internet Archive

-مشروع غوتتبر ¿Gutenberg -مشروع

-مكتبة الكونجرس العالمية

(Library of Congress)

ووعد الأستاذ بإرسال هذه الأسماء وروابطها للطلبة جميعا عبر إيملاتهم المسجلة لديه.

رفع جعفر يديه سائلا: لقد جربت يا أستاذ الآن التطلع في أحد هذه المواقع عبر كمبيوتري اللوحي وأجد أن أكثر ها باللغة الإنجليزية وقد لا يسعفنا رصيدنا اللغوي من اللغة الإنجليزية في فهم بعض النتائج.

قال الأستاذ يحيى: البحث العلمي يا أبنائي وبناتي أصبح وأقولها وأنا حزين منبعه الغرب وبلغته ..لا بأس أن نتفهم حال أوطاننا وتراجع البحث العلمي بها حتى حين ..وحتى نعود لنحلق في سماء التقدم كما كنا في الماضي ووقتها تصبح اللغة العربية لغة العلوم كما سادت في القرون الغابرة فعلينا أن نطاوع معطيات عصرنا الحالي ونوسع ثقافتنا في اللغة الإنجليزية وهي اللغة الأولى للبحث العلمي حاليا.

طرح مدثر سؤالا: هل يمكن يا استاذ أن ترشح لنا مواقع نستعين بها على الترجمة الدقيقة لتعيننا في مهمتنا حتى لا يلتبس علينا فهم بعض النتائج وإعادة صياغتها ؟..

قال الأستاذ يحيى: لا بأس هذه أيضا مجموعة من المواقع وسأرسلها لكم أيضا على الإيميلات الخاصة بكم أيضا:

- Google translate

-مترجم إس دي إل.

-مترجم بینغ(Bing)

-برومت أونلاين(PROMT-Online)

- ريفرسو(Reverso)

-بابل فیش(Babelfish)

(BabelXL) بابلكسل

-سایستران (SYSTRAN)

-ورلدينجو (worldlingo)

تحمس الطلاب جميعا وفي المدة المقررة قاموا بتسليم الأبحاث ورقيا وإرسالها pdf إلى الأستاذ يحيى بالإيميل.

لكن لشد ما كانت دهشتم أن البحث الوحيد الذي فاز بالدرجة هو بحث مختار ومجموعته..

انتظر الطلاب والطالبات حضور الأستاذ يحيى على أحر من الجمر ليعرفوا سر هذا الإخفاق الكبير الذي شمل غالبيتهم على الرغم من الجهد الذي بذلوه..

بادر الأستاذ يحيى بإزالة الغموض عما حدث قائلا:

بداية أشكركم جميعا على هذه الأبحاث العلمية القيمة والتي بذلتم فيها جهدا كبيرا ومضنيا.

بالتأكيد استفدتم وحصلتهم على معلومات ثرية ونافعة فالبحث العلمي رحلة ممتعة لا محطة للوصول فيها.

هنا قاطعه مدثر في حزن وانكسار واضحين قائلا: لقد تحقق هذا كله يا استاذ .لكن النتيجة هي سيد الموقف ولقد رسبنا جميعا إلا مختار ومجموعته.

قال الأستاذ يحيى: تعلم يا مدثر وأنتم جميعا أن في رحلة العلم لا يوجد خاسر الخاسر الأوحد من لا يجرب ومن لا يعمل عقله ومن لا يرتاد الصعاب.

ثم استطرد قائلا: لماذا لم توفق مشاريعكم ؟!

هذا السؤال الذي يشغلكم أليس كذلك ؟!

قال الطلاب: نعم يا أستاذ..

قال الأستاذ يحيى: السريكمن في..Plagiarism

هل يستطيع أحد أن يخبرني ما معنى هذا المصطلح ؟!

صمت الجميع ما عدا مختار والذي رفع يده.

قال الأستاذ يحيى: حدثنا يا مختار عن معنى هذا المصطلح ودوره.

قال مختار Plagiarism : هو الاقتباس والاقتباس العلمي أمر مهم لتوثيق البحث ودعم أفكاره وتوطيد أركان أصالة فكرته وهو من قبيل الاستدلال شريطة أن يتم ذكر المصادر المنقول عنها بدقة وبنسب محددة لا يتعداها مع تجنب الاسراف وضرورة إعادة الصياغة للعبارات المقتبسة..

وفي بحثي أنا وأقراني استخدمنا عددا من المصادر أرفقناها في البحث المقدم في خانة المراجع وقمنا بإعادة الصياغة والتأكد من نسبة الاقتباس بعد ذلك بما لا يتجاوز 10 بالمائة وذلك باستخدام عدد من المواقع المتخصصة على الإنترنت للكشف عن الاقتباس.

عقب الاستاذ يحيى قائلا: لم يعجبني هذا فحسب بل أيضا أعجبني في بحث مختار ورفاقه استخدامه الباحث العلمي من جوجل وكذلك PubMed ومنها تسنى لهم الحصول على خلاصات عدة أوراق علمية في هذا العام وهو ما يقوي ويعضد من قيمة البحث أن يتضمن مراجع في سنوات لا تتجاوز الخمس سنوات في بعض الاشتراطات الجامعية.

الآن أصبح الأمر واضحا فالأبحاث المقدمة منكم كانت نسبة الاقتباس فيها 100% كما أن المراجع جاءت سنوات صدورها قديمة في كثير من الأحيان..

هنا زال عن الطلبة العبوس ووعدوا المعلم بإعادة تقديم أبحاثهم مرة أخرى بعد مراعاة كل هذه الأمور..

#### الحلقة السادسة

#### ومن الأخطاء ما قتل.

لا أحد يعبر معترك كلية الصيدلة دون أن يمر بهذه الصيدلية متدربا ومتعلما ومن ذا الذي لا يعرف صاحبها دكتور (عثمان) ضخم الجسد ،متوسط الطول، قليل الحركة، يقضي يومه ونهاره داخل صيدليته ..يكفي أن تمر عليه وتطرح سؤالا ولو عابرا ليباغتك بحديث لا ينتهي في كل مجالات المعرفة المرتبطة بسؤالك ..لم يتزوج الدكتور عثمان طيلة حياته لذلك كانت حياته هي الصيدلية وأبناؤه جموع الطلبة من كلية الصيدلية الذي يتهافتون على صيدليته للتدريب داخلها في مجموعات يخطط لها بدقة الدكتور عثمان ويضع لها برنامجا منظما طوال أشهر الصيف ويبدأها دوما بشرح قانون الصيدلة ذلك القانون الصادر منذ عام 1955 م ولم يطرأ عليه تغيير من حينها وكثيرا ما يفاخر بنسخة نادرة لم يطلع عليها غيره من الفار ماكوبيا المصرية ويحكي أن ألمانيا اقتبست منها لتحاكي محتواها العظيم في الخمسينات!!

كان الصيدلي (طاهر) في السنة الثانية من الكلية ونظرا لضيق ساحات التدريب واحتياجه للساعات التدريبية كإحدى متطلبات واشتراطات الكلية فاضطر إلى الالتحاق ببرنامج الدكتور عثمان مع عدم اقتناعه بجدواه فبرنامجه من وجهة نظره برنامج قديم أكل عليه الدهر وشرب وقصصه عن اكتشاف التتراسيكلين والكلورامفينكول أضحت من تاريخ العلوم كما أن برنامجا يخلو من أخلاقيات المهنة (code of ethics)ماذا عساه أن ينفع جموع من الصيادلة هم في أشد الحاجة لتعلم الميثاق الأخلاقي الذي يحكم تعاملاتهم في ضوء التطور العالمي ولكن ما باليد حيلة.

بدأ طاهر يستمع لطريقة الدكتور عثمان في فنون البيع وكيف يصف المضادات الحيوية تبعا لشكوى المرضى وكيف يصف أنواعا من أدوية الضغط والسكري للمرضى ويباهي أن المرضى في منطقته لا يزورون سواه ولا يقتنعون بغير أدويته.

ظل طاهر يستمع ويشاهد دون أن ينبس ببنت شفة لكن ذلك التزاحم الذي يشاهده من أهل المنطقة حول الدكتور عثمان دفعه للحديث معه:

-سيدى أراى أن وصف المضادات الحيوية وأدوية الضغط والسكري ليست من مهام الصيدلي في شيء وتدخل في اختصاصات الأطباء..

قال الدكتور عثمان: للأسف يا بني أنت لم تعش العصر الذهبي لهذه المهنة حتى تتفهم أن دور الصيدلي أكبر وأعم مما يتحدثون به الأن..

أتدري يا بني أن الصيدلي كان الدليل لكل تائه في أي منطقة قبل اختراع ما يسمونه (جي بي اس) وهو الطبيب والممرض لكل أهل منطقته قبل نشأة العيادات الخاصة والمستوصفات ...لقد صنع الصيدلي منذ القدم مكانة أتمنى ألا تضيعوها يا شباب اليوم وغدا..

قال طاهر: يا سيدي ..نحن في زمن التخصص والجودة الطبية والتوصيف الوظيفي المحدد للمهام والصلاحيات وفقا للمؤهلات والدراسات ..مضى عهد الرجل "الكشكول" العالم بكل العلوم ظاهرها وباطنها ..وأصبحنا في زمن الدراسات والابحاث و guidelinesالتي تحدد طرق التشخيص والعلاج ومع هذا النمو المعرفي المتسارع أصبح لزاما التقيد بالتخصصات المختلفة واحترامها..

في هذه اللحظة دخلت إحدى سيدات المنطقة وفي قبضتها دجاجة يبدو عليها الوهن وراحت تولول: يا دكتور عثمان أدركني في فدجاجاتي كما ترى عليهن الإعياء منذ أسبوع. ماذا أفعل ؟!

قال الدكتور عثمان غاضبا: وهل تذكرتي الآن أن تأتي ؟! لما لم تأت مبكرا أم أننا ننتظر الكارثة حتى تقع ثم نحزن بعدها ونولول؟!

دخل الدكتور عثمان معمله ثم شرع في تحضير محاليل من التتراسيكلين والكلور امفينكول وأعطاها للسيدة وشرح لها أن تضعها في مياه الشرب والعلف بجرعات محددة..

دهش طاهر وبعد انصراف السيدة قال للدكتور عثمان: ما هذا يا سيدي ؟! هذا ليس أبدا من مهامنا .. هذه وظيفة الطبيب البيطري..

رد الدكتور عثمان في هدوء إزاء ثورة طاهر: يا بني الصيدلي هو المختص الأول بالدواء ..هذه قاعدة ذهبية لو عشت عصرنا الذهبي منذ أربعين عاما لما قلت كلامك هذا..

وقبل أن ينطق طاهر راح الدكتور عثمان يطرح عليه سؤالا بعد آخر:

هل تدري ما هي آلية عمل التتراسيكلين ؟ ..!

قال طاهر: لا أتذكر يا سيدي ..

قال الدكتور عثمان: يثبط إنتاج البروتين البكتيري عن طريق منع ارتباط الحمض النووي RNA )اللازم لصنع البروتين) مع الريبوسوم البكتيري..

وهل تدري آلية عمل الكلور امفينكول ؟!

قال طاهر: اعتقد أنه يثبط التخليق الحيوي للبروتين أيضا عبر الارتباط الذي لا رجعة فيه مع الريبوسومات البكتيرية.

ولكن هذا كله لا يمنع أن الصيدلي ليس مختصا بتشخيص الأمراض ومن ثم علاجها بمفازاة عن الطبيب.

عاد الدكتور عثمان لحديثه وكأنه لم يسمع شيئا من طاهر:

-أتدرى يا طاهر أننا نعيش في عالم الرنا ؟!

قال طاهر: كيف يا سيدي ؟!

قال الدكتور عثمان: الرنا القادر على التضاعف الذاتي هو الأسبق في الحياة من الدنا والبروتين فالرنا قادر أن يخزن ويضاعف المعلومات الجينية مثل الدنا الذي أتى كمرحلة تطورية واشتقاقية منه كما أن إنزيمات الرنا (الريبوزيم) لها القدرة على تحفيز التفاعلات الكيميائية الأساسية للحياة بالبدء والتحفيز تماما مثل الإنزيمات البروتينية.

قال طاهر: رائع يا سيدي ..هذه المرة الأولى التي أعرف عنك هذا الإلمام الواسع بالبيولوجيا الجزيئية ولكن لازالت نقطة الخلاف بيننا كما هي..

قال الدكتور عثمان: لا خلاف يا بني بيننا في شيء ..انظر إلى التتراسيكلين وقدرته على كبح إنزيم الفوسفوريلاز عديد النوكليوتيد ..هل تعرف يا طاهر من اكتشف هذا الإنزيم ؟!

قال طاهر: لا اعلم

قال الدكتور عثمان: لقد اكتشف بواسطة (ماريان غرونبرج ماناغو) عام 1955 م ونشرت بحثها مع (سيفيرو أوتشوا) في مجلة الكيمياء الحيوية وكانا يظنان أن هذا الإنزيم مسؤول عن تخليق الرنا وفازا معا بجائزة نوبل ثم اتضح لاحقا أن هذا الإنزيم مسؤول عن تفكيك الرنا وليس تخليقه ..

أحس طاهر أن الرجل يهذي على الرغم من أنه يسرد حقائق علمية طريفة بشكل دقيق ..

راح الدكتور عثمان يقهقه قائلا: أتدري لماذا أخفقا وانطلى هذا الزيف على العالم لسنوات؟! قال طاهر في اهتمام: لماذا؟!

قال الدكتور عثمان: لأنه ليس من بينهما صيدلي لقد أقحما أنفسهما في مساحة أكبر منهما .لذا دائما ما أقول الصيدلي أولا..

قال طاهر: يا سيدي هذا من قبيل التجارب والتي تحتمل الفشل والنجاح وكلا العالمين من دارسي الكيمياء الحيوية والمتخصصين فيها كما هو واضح ..المسألة ليست وظيفة ..المسألة برمتها هي التخصص..

قال الدكتور عثمان: أليس ما قاما به خطأ ضلل البشرية.

قال طاهر: خطأ دون قصد يحتمل التصويب واجتهاد منهما يستحق الثناء.. أما ما تفعله أنت يا سيدي من أخطاء وسامحني أن أقولها تقتل بها كل يوم العشرات عن قصد وعقد نية..

حينما تصف مضادات حيوية دون تشخيص فأنت تسهم في زيادة معدلات مقاومة المضادات الحيوية وبالتالي تصبح البكتريا أكثر قوة في مقاومة تأثير المضادات الحيوية لاحقا فتصير أصعب في العلاج مما يجعل المرضى في معارك خاسرة مع الأمراض التي تتطلب حقا مضادات حيوية فقدت مع كثرة استعمالها قدرتها على مجابهة الداء وأنت حينما تصف للمرضى أدوية للسكري والضغط والكوليسترول فأنت تضرب بمئات guidelines عرض الحائط والتي تتطلب إلماما معرفيا ووسائل تشخيصية وأدوات معملية ليست موجودة إلا لدى الطبيب المختص..

لم يعقب الدكتور عثمان وتظاهر بالانشغال بعدة تحضيرات جلدية في معمل الصيدلية وعد بها بعض المرضى.. فيما أحس طاهر أنه لا فائدة من الجدال مع الدكتور عثمان والتغيير في فكره التليد فغادر الصيدلية والتدريب إلى غير رجعة ففقدان بضع درجات في العملي أهون من الانصياع لهذه الفوضى القاتلة..

#### الحلقة السابعة

#### رحيق المعارف

لقد تحقق حلم صحيفة (المنارات المعرفية) أخيرا باعتلاء الأستاذ (واصف) لمنصب رئيس التحرير بها..

كان الأستاذ واصف يمثل التيار الإبداعي الباحث عن فرصة داخل الصحيفة التقليدية التي يقتصر دورها على نقل الأخبار الدولية والمحلية دون اعتبار لأهمية الصحافة العلمية التي تنقل كل ما هو جديد في الحقل المعرفي العالمي ولابد وأن تصبح على قمة أولويات الصحافة العربية.

ظلت فكرة الصحافة العلمية حبيسة أدراج مجلس الإدارة منذ قدمها الأستاذ واصف قبل عشر سنوات .. إذ اعتبرتها قيادات التحرير مكلفة دون جدوى إقتصادية حيث تتطلب مترجمين ومحررين مختصين..

الآن مهدت المقادير الطريق لتحقيق الفكرة وقد أصبح صاحبها هو رئيس التحرير نفسه.

عكف الأستاذ واصف على تشكيل ورشة عمل من أجل إنجاز ملحق علمي للصحيفة وضمت الورشة محررين من خريجي الكليات العلمية والعملية العاملين بالصحافة وأساتذة كلية العلوم وأساتذة في الإعلام والصحافة..

وبعد انتهاء الورشة بدأت مهمة المحررين العلميين المدربين في تتبع الأخبار العلمية وتقديمها بأسلوب لا يخلو من التشويق والبعد عن الركاكة في الترجمة أو تقديم مصطلحات صعبة دون شرح مبسط لها يقربها من أذهان القراء..

ثم عقد معهم الأستاذ واصف اجتماعا للإطلاع على اختيارات المحررين وعناوين أخبارهم.

بدأت (لورا) قائلة: سيكون الخبر الذي اخترته للنشر بالملحق " لا تكوني أجاصة ولا تكن تفاحة ... "

ضبج الحضور بالضحك على العنوان ولم يقطعه سوى سؤال الأستاذ واصف: هل يمكنك أن تشرحي لنا فحوى الخبر ولماذا اخترتى له هذا العنوان ؟!

قالت لورا: الخبر يتحدث عن مخاطر السمنة لدى الرجال والنساء وتباين شكل تراكم الدهون بين الرجال والنساء..

قال الأستاذ واصف: كيف ؟!

قالت لورا: تتراكم الدهون عند الرجال بشكل أكبر في مناطق الخصر والذراعين والصدر فيكون الجسم أشبه بالتفاحة (android) أما المرأة فيكون تراكم الدهون الأكثر في مناطق الحوض والفخذين والوركين والأرداف وفي ذلك تكن أقرب إلى شكل الأجاصة..(Gynoid)

قال الأستاذ واصف: وهل ثمة فروق في التأثير السلبي لهذه الأشكال على الصحة بين الجنسين.. قالت لورا: بالتأكيد فشكل التفاحة لدى الرجال أو النساء هو الأسوء إذ يتزامن مع الإصابة بمجموعة من الأمراض المزمنة تسمى بالمتلازمة الإستقلابية ذلك أن تخزين الدهون حول الأعضاء الرئيسية، مثل الكبد والبنكرياس، يجعلها مصدرا للإضرار بوظائفها الحيوية بحيث يصبح المريض أكثر عرضة لأمراض القلب والسكتات الدماغية وارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين وارتفاع

وينتشر هذا الشكل عند الرجال أكثر من النساء وعند النساء بعد سن اليأس، ويرجع السبب في زيادة نسبة الدهون في منطقة البطن (الدهون الحشوية) إلى عدة عوامل من بينها: الجنس، العوامل الوراثية ،الهرمونات، حيث تلعب الهرمونات دورا كبيرا في تركز الدهون في منطقة البطن وخصوصا هرمون التستوستيرون..

أما شكل الأجاصة فتقل معه هذه المتلازمات ومنها أمراض القلب حيث تزعم بعض الدراسات أن تركز الدهون في الساقين يمكن أن يقي النساء من أمراض القلب، لأن ذلك يعني أن الدهون ليست مؤثرة على أماكن أخرى من الجسم إلا أنه في الوقت ذاته يجعل المرأة أكثر عرضة لالتهاب المفاصل.

وهناك مجموعة تكتسب الوزن الزائد بالتساوي على أجسامهم ففي النساء هذا مانطلق عليه شكل الساعة الرملية الكلاسيكية ،أما في الرجال يطلق عليه شكل المستطيل.

قال الأستاذ واصف: رائع وما هو الحل؟!

الكولسترول والشحوم فضلاً عن اضطرابات النوم.

قالت لورا: الحرص على الرياضة والغذاء الصحي والنوم الكافي للاحتفاظ بالشكل الصحي للجسم بعيدا عن كل هذه التحولات الجسدية الضارة نفسيا ووظيفيا..

قال الأستاذ واصف مبتهجا: انتهينا والحمد لله من أول خبر ويبدو أن العنوان أيضا مشوقا وجذابا.. التفت الأستاذ واصف إلى (منذر) قائلا: ماذا في جعبتك يا بطل ؟!

قال (منذر): جئتكم بترمومتر الشباب!!

قال الأستاذ واصف: ممتاز وما هو هذا الترمومتر ؟!

قال منذر في حماس: التورين وهو حمض أميني يحمي الدنا الخلوي من العطب ويقال من شيخوخة الخلايا ويحافظ على عمل الميتوكوندريا مركز الطاقة بالجسم حيث وجد أن انخفاض مستواه في الجسم يرتبط بظهور أعراض الشيخوخة لدى الحيوانات وقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الفئران التي تناولت التورين أنها عاشت لفترة أطول، حيث ارتفع متوسط العمر بنسبة 10% للذكور و 12% للإناث. أي ما بين ثلاثة إلى أربعة أشهر إضافية وهو ما يوازي بحسب تقدير العلماء لدى البشر سبع أو ثماني سنوات والأعمار طبعا بيد الله أولا وأخيرا..

سأل الأستاذ واصف: هل يوجد في مصادر طبيعية ؟!

قال منذر: نعم فهو يوجد في الدجاج والسمك والمحار والبيض وهو يعمل على خفض ضغط الدم وتحسين وظائف القلب وتنشيط الوظائف الذهنية والتقليل من القلق ، وتقوية الجهاز المناعي والحفاظ على كمية الأملاح الموجودة في الجسم بشكل متوازن، ويعتقد أنه يعالج التوحد ،حيث وجد أن مستويات التورين منخفضة لدى الأشخاص المصابين بالتوحد ، وأن استخدام مكملات التورين تحسن اضطراب وفرط الحركة ونقص الانتباه وله الكثير من الفوائد الأخرى..

وغالبا مايتم التسويق لمنتجات التورين على أنها مشروبات توفر الطاقة وتحول دون التعب والخمول مع أن هذه الأمور لا تكون بهذا الجزم المبكر وهي لازالت في طور الدراسة والتجربة ،ومن الجدير بالذكر أن حمض التورين ينتج في الجسم ويؤخد عن طريق الطعام ،فهو من الأحماض الأمينية المشروطة أي أن الجسم أحيانا يحتاج له وأحيانا لا ..لذا لا ينبغي الإسراف في استخدامه...

قال الأستاذ واصف: هاقد ظفرنا بخبر شيق ثان..

أين التغذية في الصيف مالي لا أراها ألسنا في أوائل الصيف وملحقنا على وشك الصدور؟! قال فائز: وأنا لها وملك فاكهة الصيف والفياغرا الطبيعية..!!

قال الأستاذ واصف: أشعر أنني قد استشعرت الإجابة بحدسي..

قال فائز: وهل هناك سواه ؟!

قال الأستاذ واصف: البطيخ أليس كذلك ؟!

قال فائز: أجل ..فهو غني بالفيتامينات مثل: فيتامين (أ) المهم لصحة البشرة والعينين وفيتامين (ب-6) المهم لهضم البروتين ووظائف الأعصاب وفيتامين (ج أو سي) من أجل امتصاص الحديد وتقوية المناعة وتقليل خطر الربو حيث أن مرضى الربو يعانون من انخفاض هذا الفيتامين ذو الخصائص المضادة للالتهاب والأكسدة شديدة الأهمية ويحتوي البطيخ أيضا على بيتا كاروتين

مضاد الأكسدة المهم لصحة العينين والوقاية من السرطان وتزداد نسبته في البطيخ الأصفر ..ما يميز البطيخ هو احتوائه على عدد من الأحماض الأمينية الهامة مثل السيترولين الذي يزيد من مستويات أكسيد النيتريك في الجسم مما يكسبه فوائد جمة من بينها :تحسين القدرة الجنسية لدى الرجال فضلا عن احتواء البطيخ على الأرجينين الذي يحسن التروية الدموية بنفس الآلية مما يعطي ميزة إضافية في هذا المضمار ..من فوائد السيترولين أيضا خفض ضغط الدم والذي يتحقق أيضا بارتفاع مستوى البوتاسيوم بالبطيخ لكن ينبغي توخي الحذر فيما يخص ارتفاع نسبة البوتاسيوم به لدى المرضى الذين يحتمل تضررهم من ذلك.

ويعد الليكوبين أشهر مكونات البطيخ مضادا للأكسدة والالتهاب ويقلل من خطر أمراض القلب والكولسترول السيء مع تجنب الإفراط فيه لتلافي انتفاخات البطن والإسهال بسببه.

كما يحتوي البطيخ على الألياف والماء (أكثر من 90%) لصحة الأمعاء والهضم....

انتهى الاجتماع وشكر الأستاذ واصف المحررين قائلا: إنني استنشقت معكم اليوم نسائم الثقافة ورحيق المعرفة .. إنها لبنات على الطريق من أجل ملحق ناجح بكم ومعكم و عبر جهودكم..

#### الحلقة الثامنة

#### الإرث الحقيقى

على الرغم من أن طاهر وعامر شقيقين إلا أن شتان ما كان بين الأخوين من فروق تتصل جميعها بكيفية ورؤية كلا منهما للحقائق ماضيها وحاضرها ومستقبلها فطاهر لا يؤمن إلا بالتاريخ في كل شئ فإذا ألمت به ضائقة أو أحب أن يشغل وقت فراغه هرب بجناحيه إلى فجاج التاريخ مستشهدا به في كل شئ وأي شئ أما عامر فكان لا يؤمن إلا بالعلم والمعارف.. يترجم كل شئ إلى العلم ويعزو كل شئ إلى العلم والوراثة ولا يحسم مسألة أو يستشهد في كلامه بغير العلم..

في إحدى المرات وبينما كان أبوهما (مجدي) يبحث عن شئ في مكتبته العامرة بالكتب في شتى جوانب المعرفة والتي أنفق عليها جل ثروته ولسان حاله أنها التركة الحقيقية التي تركها لولديه فالمال في عرفه سبيل والبحث في أثره سراب.

كان طاهر قد استولت على نفسه قصة من التراث الأندلسي فراح يقصها على أبيه وأخيه قائلا:

كان أبو الحسن علي بن سعد بن علي بن يوسف المستغني بالله بن محمد بن يوسف بن إسماعيل بن فرج بن إسماعيل بن يوسف (مولاي أبو حسن عند الأسبان) ملكا محاربا مهابا وقد استطاع أن يحصن مملكته غرناطة وأن يوفر لأسرته قدرا من الاستقرار حيث كانت زوجته عائشة وولديه أبو عبد الله محمد وأبو الحجاج يوسف.

قال عامر مقاطعا: دائما ما يمتلك المحاربون جينات هي: جين أوكسيداز أحادي الأمين (MAOA)و CDH13ترتبط بالعنف والقدرة على ممارسة القتل والعدوانية و توجه دفة مستويات النواقل العصبية الحاكمة للمزاج والسلوك مثل السيروتونين والدوبامين وإن كان ليس بالضرورة أن امتلاك الأشخاص لهذه الجينات سيدفعهم للعنف مستقبلا.

قال طاهر: لا أعتقد أن هذا التناول مناسب في حق مجاهد يقاتل للذود عن مملكته ضد أعدائها المتربصين..

قال عامر: أتفهم مقصدك لكن العلم لا يفرق في التفسير الجيني مقاصد ممارسة العنف ولا تنس أن العنف كان متبادلا بين غرناطة المسلمة وجيرانها الأسبان ومفهوم الجهاد مترسخ لدى الجانبين وفي بعض القضايا الجنائية في الغرب حديثا يتم تحليل الطبيعة الجينية للقاتل لتخفيف الحكم..

قال طاهر: كان السن هو العدو الذي لم يستطع أن يتصدى له أبو الحسن إذ سحرت لبه جارية قشتالية تدعى (إيزابيلا دي سوليس) ابنة القائد الأسباني (سانشو خيمنيز دي سوليس) اعتنقت الإسلام وتسمت ثريا الرومية.

قال عامر مقاطعا: أستطيع أن أفسر لك السبب فالجمال لدى الجواري في هذه العصور كان سمة عامة فأغلبهن جلبن من الغرب والجميع في ظني في هذه الوجهة سيان ..

هنا تنبه مجدي لحديث ابنيه فقال: وما السبب إذن يا عامر؟

قال عامر متحمسا وقد أحس بالفخر مع اهتمام أبيه بتفسيراته :قدرة المرأة على الحديث والثرثرة وهذا يرجع في العموم إلى امتلاك نسخة متطورة من الجين FOXP2 لكن حلو الحديث قد تنفرد به إمرأة عن أخرى وبالتأكيد هذا ما حدث مع صاحبك ..

عاد طاهر للحديث مرة أخرى: أنجبت ثريا لأبي الحسن ولدين هما سعد ونصر وأرادت أن تكون ولاية العهد لولديها بدلا من ولدي عائشة الحرة التي لقبت بالحرة تمييزا لها عن ثريا الجارية ..

أغرت ثريا زوجها بالقبض على عائشة وولديها واعتقالهم في سجن برج قمارش.. كان الخطب عظيما على عائشة والتي لم تستسلم لأقدارها وخشيت على ابنها عبد الله مما يدبر له من قتل بإيعاز من ثريا وموافقة من أبيه المسن فدبرت للهرب بأن استعانت بقطعة قماش على هيئة حبل وربطت أحد طرفيها بأحد الأعمدة ونزلت بواسطته هي وإبنيها واحدا بعد واحد ...

قال عامر: رائع أن عائشة لم تستلم لجين المشاعر السلبية ADRA2B الوراثي وآثاره الصادمة ولم يدفعها جين RGS2 مثلا للانتحار.. كما يلوح لي أن عائشة في سنها الكبير هذا لم تكن تعاني آلام الظهر المزمنة أو عرق النسا وما يصاحبهما من اكتئاب ويقف ورائهما طفرات في جينات ثلاث منها جين SOX5 المسؤول عن آلام الظهر و CCDC26/GSDMC المسؤول عن عرق النسا و DCC المسؤول عن الاكتئاب المصاحب...ياله من أمر مدهش حقا!!

ظهر على وجه طاهر الضيق من كثرة مقاطعة عامر له وأحس في لغة أخيه باستعلاء العلم لديه والاستخفاف بالتاريخ.. فيما كتم مجدى رغبته في الضحك على فرضيات عامر العلمية!!

أحس مجدي بمشاعر طاهر الثائرة فقال : رويدك يا عامر.. افسح لأخيك مساحة ليكمل قصته الطريفة...

قال طاهر: كانت عائشة قد أعدت عدتها فكان في انتظارها فرسان لنقلهم جميعا خارج المدينة تحت ستر الظلام الدامس إلى وادي آش وقد تقوت بدعم أنصارها وأولهم بني سراج كبرى أسر غرناطة ..وبدأت الدعوة لابنها بالحكم وهو ما تحقق أثناء غياب أبي الحسن في إحدى الغزوات حيث التف

الناس خلف ابنها أبي عبد الله محمد الثاني عشر وكان في الخامسة والعشرين من عمره وصار له عرش غرناطة ووادي آش ماعدا مالقة وغرب الأندلس بقيا في طاعة أبيه...

لكن الرياح تأتى بما لا تشتهيه السفن..

قال مجدى مشجعا ابنه طاهر على المضى في قصته ومخففا من غضبه من أخيه عامر:

أخبرني ماذا حدث ؟!

قال طاهر: دخل أبو عبد الله في معركة مع القشتاليين مني فيها بهزيمة ساحقة وسقط في أيديهم أسيرا وهنا جاءت فرصة أبيه أبي الحسن الذي عاد مرة أخرى لملكه وأعاد ثريا فحاول فداء ولده لكن دون جدوى ومع اشتداد السن على أبي الحسن والذي غدا مريضا تنازل لأخيه أبو عبد الله محمد الثالث عشر بن سعد بن علي بن يوسف المستغني بالله بن محمد بن يوسف بن إسماعيل بن فرج بن إسماعيل بن يوسف والملقب بالزغل ( الباسل عند الأسبان) فحاول فك أسر ابن أخيه ليكون في قبضته ويمنعه من منافسته في الحكم كما نافس أباه من قبل لكن القشتاليون رفضوا تسليمه في قبضته وعن طريق سفارة الوزير يوسف ابن كماشة ( شخصية مريبة لعبت دورا في استسلام غرناطة في النهاية ) استطاعت تحريره مقابل اعتراف أبي عبد الله بشكل سري بطاعة الملك فرناندو وزوجته إيز ابيلا ودفع جزية سنوية والإفراج عن عدد من أسراهم في غرناطة ..

بعد عودة أبي عبد الله نشبت حرب أهلية بينه وبين عمه أضعفت المعسكر الإسلامي فيما كانت الفرصة لملك قشتالة سانحة للتوسع في أملاك دولته لتسقط غرناطة في نهاية المطاف وينتهي حكم المسلمين بالأندلس للأبد وهنا تقول عائشة لابنها وقد تساقطت عبراته: " إبك مثل النساء ملكا مضاعا لم تحافظ عليه مثل الرجال.."

قال عامر: وأين ذهبت ثريا في هذه القصة.

قال طاهر وقد سر أن القصة جذبت أخيه: ارتدت عن الإسلام وعادت للكاثوليكية وكذلك ابنيها اللذان تحولا إلى خوان دي جرانادا وفرديناند دي جرانادا وعملا في جيوش قشتالة ويقال أن ابن كماشة كذلك قد تحول للكاثوليكية..!!

قال مجدي: إنما سقطت الأندلس بسبب خيانة أمثال هؤلاء..

قال عامر معلقا: إنه جين DRD4 المسؤول عن الخداع والغش والخيانة..

قال مجدي : ألا تشكر أخاك على قصته وكفي تعليقات علمية ففي هذه القصة من الدروس والعبر الكثير..

قال عامر: وهل تعلم العرب يوما من ماضيهم شيئا انظر حولك يا أبي ما يحدث اليوم هو نفسه ما كان بالأمس قريبا أكان أو بعيدا وهو نفسه ما سوف يصير غدا ..ترى كم من المرات حكيت هذه القصة على مسامع العرب؟!!..هل عقلوا ما فيها يوما؟!! ..لا أظن أن هذا قد حدث ولا أظنه سيحدث

قال مجدي: لم لا تصنع أنت وطاهر أمرا جديدا ولا تيأس من المجد العربي ولو بعد ..لما لا تخطا معا قصصا تاريخيا علميا فيستفيد الناس من ذخيرتك التاريخية يا طاهر ومن ذكائك العلمي يا عامر؟..!!

قال عامر: دعني أفكر يا أبي فقد هجرت تاريخ هذه الأمة إلى غير رجعة.. قال طاهر: أراها فرصة للعودة مجددا يا أخي الحبيب لنقدم لأمتنا عملا مشتركا ذا قيمة.. رحب عامر بالفكرة وربت مجدى على كتفيهما فرحا وسعيدا...

#### حقائق تحت ركام من زيف

د، درر سمير الصوفي/ سوريا دمحمد فتحي عبد العال/مصر

كان الأستاذ محسن مدرس التاريخ بالمدرسة الإعدادية مغرما بالتقنيات التكنولوجية الحديثة في التعليم. موقنا أن التعليم في العصر الحديث قائمٌ على الكيف لا الكم، ومره دائما في دروسه, وسط طلابه اللثل دائما في دروسم, وسط طعبه بمس الصيئي: الا تعطني سمكة, ولكن علمني كيف اصطاد السمك في اشارة ألى أن امتلاك أدوات البحث واللهارة في توظيفها. أهم من استظهار العلومات وحفظها عن ظهرقلب كماكان في الماضي. في أحد الدروس قدم للعلم شرحاً

لطلابه عن المسرح المصري وقدث عنه بفخر قائلاً: إن المسرح المصري يعد من أعرق وأقدم للسارح فى العالم. بالرغم من عدم شهرته عالميا. فتعود جذوره لأيام قدماء للصربين فلقد كانت العروض والموسيقية تقام ساحات قصور اللوك والأمراء وهذأ ما أثبتته النقوش والرسومات التي تغطي مئات اللعابد واللقابر الفرعونية الكتشفة. ثم سأل طلابه:أيستطيع أحدكم أن يخبرني من هو رائد المسرح في مصر في العصر الحسث؟

قال أدهم. فيما فتح الطلاب مواتفهم الذكية, وبدؤوا في البحث: إنه ابعقوب صنوعًا يا أستاذ حسب المراجع. وقد أطلق عليه الخديوي إسماعيل "موليير مصر" لدوره . الكبير في النهوض بالسرح اللصري: رحياته ٢٢م سرحية فبلغت عددم عرضها بين السرح الخاص للخديوي قصر النيل وبين المسرح القومي ومن بينها مسرحية (أنسة على

للوضة)و(غندورةمصر).و(الضرتان). وجميعها مسرحيات هزلية. لكن بيئما توجه للمسرح الجاد وعرض مسرحية (الوطن والحرية) التي تندد مور الفساد داخل أروقة القصر الخديوي وتدعو للتغيين غصب عليه الخديوي. وأغلق مسرحه. وقضى وب بقية عمره في باريس، هذا ما قرأته قبلاً. وما أطلعني عليه محرك البحث اغوغل

قال اللعلم؛ بوركت يا أدهم، ولكن هل تعلم، أني وجدت بحثا جديدا يث عن شخص آخر، يعود له الفضل في نشأة للسرح للصري؟!

قال أدهم: ولكن يا أستاذ ...أعلم أن الأبحاث التاريخية تغلب عليها رجة كبيرة من الاستقرار النس ر. بیردس استعمار استنبی ولا تنغیر معلوماتها مثلما يحدث بالأبحاث العلمية. التي قد تتغير فيها الحقائق كل ثانية مع الكتشفات الحديثة, وتطور أدوات البحث وطرقه،

قال العلم؛ رائع يا أدهم، ولكن العلم في الجالات كلها. وارد فيه التغيير والتعديل، مع ظهور أدلة جديدة. وفي الجالات النظرية, كالتاريخ مثلا, قد تتكشف حقائق جديدة تغير الأمور المستقرة, وتدحض مزاعمها, وإن لم تكن بالسرعة نفسها. أو كثرة الأبحاث العلمية الجديثة العتمدة على الشاهدة والتجربة والتطبيق، قال حسام؛ وماذا يقول البحث الجديد يا أستاذ عن رائد المسرح المصري

الحقيقي؟! قال العلم القدظلت مسألة بعقم سنوع «الصهيوني النزعة, والماسوني التوجه» محور اختلاف بين الكتاب والباحثين فمنهم من شكك في وجوده من الأساس. ومنهم من قلل من دوره وحقيقة الأثر الذي خلفه.

فلا وجود لأي اهتمام أو متابعة من معاصريه لمسرحه, أو تجلته "أبو نظارة زرقاء" أو حتى وجود لرسوم الكاريكاتين التي زعم في مذكراته أته رائد لها، والبحث الجديد الذي قدمه الدكتور

سيد علي إسماعيلً. أستاة المسرح العربي بقسم اللغة العربية كلية الآداب جامعة حلوان يدعم التوجه الأخير وأن مسرحية (هيلانة الجميلة) الفرنسية, التي ترجمها الشيخ رفاعة رافع الطهطاوي بأمر الخديوي إسماعيل: هي أول عمل مسرحي عرض على أول مسرح بناه الخديوي حگومي رس حكوميّ رسمي بناه الخديوي إسماعيل وهو الثياتروا الفرنسي بالقاهرة عام ١٨٦٨م،

وبالتالي فنحن أمام أول قحربة تمصير للمسرح بأيادي عربية مثلها الشيخ المصري رفاعة الطهطاوي. والأبيب والشاعر اللبناني سليم خليل النقاش

استطرد للعلم قائلا أربد منكم الآن بحثاعن هاتين الشخص وفي لحظات أن آتي بمعلومات عنهما، قال الأستاذ؛ هل تستطيع يا أدهم أن

تشرح لزملائك كيف؟! قال أنهم؛ سأستخدم في ذلك شات £GPT وهو الإصدار الجديد من نماذج الذكاء الاصطناعي اللغوي التي تم تطويرها وسأعتمد على روبوت الحادثة ChatGPT.

قال المعلم: رائع يا أدهم متابعتك لكل حديد بالتكنولوجياء انها لغة زماننا الحالي وعماد الزمن القادم وأتوقع لك مستقبلا باهرا مع إنه يجب ألا ننسى إن الإنسان هو من صنع وأوجد هذا الذكاء الاصطناعي وجميع أدوات البحث. وإن الفكر

الإنساني لا حدود لها, ومهما تقدم الذّكاء الاصطناعي والعلمي فهو مدين للإنسان بذلك،

وتابع للعلم؛ أطلعني الآن ماذا قال لك ربوت الحادثة عن الشخصيتين

فالشيخ رفاعة رافع الطهطاوي الصعيدي النشأ من مدينة طهطاً، فهو من الرعيل الأول للنهضة التعليمية بمصر وقد رافق البعثة الأولى التي أرسلها محمد علي باشا لفرنسا. إماماً وواعظاً، ثم ما لبث أن أجاد اللغة الفرنسية وأصبح من رواد حركة الترجمة في مصر فوضع بقرنسار وهذا الكتاب علامة بارزة من علامات التاريخ الثقافي للصري والعربي الحديث، كما وضع كتاب منامج الألباب للصرية في مباهج

الأداب العصرية؛ أما الشخصية الثانية س النقاش. فهو لبناني الأصل. أجاد لغات ثلاث هي العربية, والفرنسية, مؤرخا وشاعرا وأبيبار قضى نصف

معرض الرباط: الاحتفاء بـ «وول سوينكا» أبرز وجوه الأدب الإفريقي



قال أدهم: أما الشخصية الأولى

والسليط الخشودا ومسرحية امر وهوساس ومسرحية الظلوما ومسرحية "عايدة" الأوبرالية التي نرجمها عن الإيطالية. كما عاصر أحداث الثورة العرابية ووضع عنها كتابه القيم «مصر للمصريين» أو «حوادث الفتنة العرابية» في تسعة مناعلق للعلم قائلاً:

وتعد الصحف، التي تابعت, وكتب أعماله المسرحية في هذه الأونة. خير برهان على ريادته ودوره. كأول حير برض عني رياسه ودورة, حاول من أدخل الفن المسرحي العربي إلى مصر في عصرها الحديث, وهو ما ينضى في الوقت ذاته الريادة المزعومة ليعقوبصنوع

شكرالعلم تلاميذه وفي مقدمتهم أدهم على هذه الجلسة العلمية. والإفادة للشتركة، التي خففت عبر تبادل الآراء واستغلال وسائل البحث الحديث



جاء اليوم التاسع للمعرض الدولى للنش بفقراته. بين ندوات وتوقيع إصدارات. إلى لقاءات مع كتّاب مغاربة وأجانب. فيما أعلنت وزارة الشباب والثقافة والتواصل عن برر قاوز عدد زوار هذه التظاهرة الثقافية خلال أسبوعها الأول ما يناهز ١٢١ ألغاً،

وتميزت فعالبات يوم الجمعة بلقاء خُص للاحتفاء بتجربة الروائي والناقد النيجيري وول سوينكار الحالز على جائزة "نوبل" للأداب عَامَ ١٩٨١، الذي يُعد مَنْ أَبْرِزَ وَجُوهَ الأنب الإفريقي مسخّراً فلمه وأعماله المسرحية للوقوف إلى جانب من يعانون القمع. واستنكار كل أشكال الفساد والتميين فُسُدَّد علَى أنَّ الأنب وسيلة من وسائل النضال متناولاً أهمية السعي إلى الحرية، على صعيد آخر شكل «التشكيل أفقاً

للتفكير البصري موضوع لقاء تناول فيه للشاكون آليات هذا التفكي الرئيط بالرؤية والخيلة، والقدرة على صياغة المرئي على نحومبتكريستجيب لأسئلة التلقي

ورأى الباحث في الفلسفة والجماليات إدريس كثير أنَّ «التفكير البصري يُعدُّ بُطأً بركز علي صيرورة معالجة العلومة المرئية بواسطة الدماغ مقابل نمط آخر يعتمد على اللغة المسموعة أو الإشارية. كما أنه تفكير وتأمّل يشكل الأفكار بواسطة صور ورسومات بدل الكلمات وللقاهبوي

بدوره توقف الناقد التشكيلي بنيونس عميروش عند مفهوم التفكير البصري هذا. انطلاقاً من طرحه تساؤلات حول أقول اللوحة، كما تناول الفن اللفاهيمي". الذي عدُّه الرجة عليا من درجات الدفع بالتعبير التشكيلي إلى احتضان الفكر وإنتاجه أما الباحث في الجماليات وأستاة الفلسفة

وتأويل الخطاب فيجامعة محمد الخامس

بالرباط محمد الشبكر فتطرق إلى مسألة التفكير البصري بكونه تفكيرا في العمل التشكيلي. وتساءل عما إذا كان ي هذا التفكير هو مايتم إنتاجه من تصورات ومفاهيم حول التشكيل. أم ما يدخل في باب النقد الغني وتاريخ وسوسيولوجيا وأنتروبولوجيا الفَّن. وما بَّات ينتجه الفكر المعاصر اليوم قت مسمى الفن التصوري. أواللفهوميء

كما شهد رواق مجلس الجالية للغربية تقديم موسوعة الحضارة للغربية: من التراث المادي إلى التراث غير الماديا. التي تؤرخ للحضارة الغربية مع إبراز الهوية

وُبُعَدُ هذا الإصدان الذي يتجاوز ١٢ مجلَّداً. مرجعاً علمياً متخصصاً بالنسبة إلى الباحثين المهتشين بتاريخ المغرب, ولأبناء الجالية في العالم. ليتعرفوا إلى الحضارة للغربية بأبعادها

وضمن فقرة اللغرب أفقَّ للتفكير". تناول

مشاركون في ندوة «التخيّل في السيرة والسيرة الذاتية؛ إسهام المنظّر الأدبي الفرنسي في السيرة الذاتية فيليب لوغون. بكونه مرجعاً عالياً في دراستها على ض الخصائص التى أوضحها بالاعتماد علي الليثاق السير ذاتي».

. وفي هذا الإطار دعا الأديب والناقد عبد القادر الشاوي إلى جَاوز الأسطرة النظرية للسياة الذائية؛ ما يام القارد: لا يلمس الحدود النظرية الصارمة، بين الأجناس النتمية للحقل العام للثقافة, متسائلاً عن امكان أن تكون السيرة الذائية ،وابة أم مذكرات على سبيل للثال بعدما ستقرت على مفاهيم نظرية معينة استقاها باحثون قبل للاثين عامآ

من جهته, توقف الناقد والأستاذ الجامع عبد اللطيف محفوظ, عند عنصر التخيّل الذي ايتمثل بشكل أساسي في محاولة الربط بين الأحداث وفلق حسور بينهان موضحاً أن البُعد الأهم فيه هو "محاولة لانتقال بالذات والواقع والسموما هوعادي

الحياة العادية مكاناً سامياً" وأيضآ اختار الشاعر والكاتب الترجم بوجمعة العوفي الاحتفاء بتجربة الشاوي

بكونه «ناكرة مهشة غزيرة بالكتابة السيرية، وإن كانت حافلة بالعاناة والمكابدة! في إشارة مثلاً إلى روايته "كان وأخواتها الشاهدة على جُربة السجن التيعاشهة كما أكد الشاعر والناقد اللغربي النشغل

الحديث عبد اللطيف الوراري أنه جبقى من النام أن تحد موالَّفاً. وهو يكتب سيرته الذاتية قد أقسم أمام قرائه ألا يقول غير الحقيقة لكنه بكتشف ألناه كتابة هذه السبرة وبعد أن يفرغ منها أنه يعمل فيها التخيّل بوعي أو في غفلة منه! ليخا إلى أنه "من غير البديهي أن يحكي المؤلّف عن نفسه من دون أن يعيد اكتشافها ومنح العناصر البعثرة من مسار حياته معنى وانسجاماً ضمن سيرورة الكتابة»،

#### على صحيفة الجديد الجزائرية



تخاريف



هم كنت أريد أن أكون قيمة . ولكن ماذا أفعل و انا لا أملك مالاً و لاعلماً ولا حتى نظوة فكيف أذن أستع مجداً و فيس معى ما يؤهلني لذلك .. لكن كل ما كلت أملكه هو عقل، کل ما يصفني أو يعتدحني په الاخرون لأحل وحاجة عقلي وغم أن كالملق على أحد أرطف قطعة من أي قطع الأناث. ولكن حاولت كثيرًا جلي الع عن هذا اللغ ، لكن دون جدوي، فلم تأثثني فكرة واحدة اخطفها وأنجح بها. هكذا العمر يجري، ولكنني كلي ثقة أنه سيأتي يوما أطورُ فيه يطرسة يسطع بها تجمي، محلقًا لِلَّا سماء عالية. وجاءت القرسة: ذات يوم، وأنا عائد ليلاً من إحدى المناهي، وجدت حقيبة سوداء، الدهشت. ولم تمثل دهشتي. ثم أهكر كثيراً فهي هرستي، وان تعود. ثم أهجس المثيبة ولم أفكر لِمثلة ما يداخلها، و تكن كل همي وظكري أن أعود بها سريعًا للبيت وحيتها أعرف ما يداخلها، و بيتما أنا في طريق العودة مسرغا احاول عبثا توقع مايداخل الحقيمة وكلى بقين أن بها كلوًا كانت بالبيت القديم في حارد لا تخلو متها راشحة عشته مقوال اليوم. قررث أن أشلع رائحة الهواء المزوج بالنسيع اللان. أغلقت بابي بإحكام، ولو هبت ريح الهفريف لطار معها حيتما تشاء الرياح. لم يكن باب، ولكنه سترة خشيية، أدخل غرطتي، وأطتح حقيبتي، صدمت، كانت صدمة كادت أن تودي بحياتي، نعم لم اجدا مالاً ولا ذهباً ولا جواهر، ولكن كانت أوراق، كانت صدعة، ولكن ما زاد الهموم همًا على غذه أن أيحث عن صاحب هذه الأوراق، وأعطيها له، تقحست الأوراق سريعًا، كانت مكتوبة بلقة احتبية ، زاد تعقيد آخر: كيف أستدل على صاحبها دون سؤال! لكن عليَّ أن القى الحقيدة في أكوام الزبالة العظيمة جسدى الهزوم على الأريكة، وأخذني التفكيرا ليس بالحقيبة واكن يحظي العاشر الذي لا يريد أن تهييء له هرمية أن يفوز أبدًا، و لا أريد غيرها ، تعبت من التفكير وأخذني النوم بعيدأ إلى أقسى حدود النوم، لم أعرف إن كنت قد ثمت

أم مثا: يعد الفجر الثاني استيقظت من

ذهبت لأجد شيئًا يؤكل، لم أجد شيئًا سوى الطبرُ مع كوب شاي. أكلت كثيرًا ظم أخرج من أول أمس، وتكتني أشيعت جوعي، وخرجت إلى السالة، وطلحت فكفاز لأشاهد فيلما حتى أسلي وحدثي تذكرت العقيبة وابتسعت ذهبت إليها ولكنني وجدتها مفتوحة يدون الأوراق. نائدهشت كثيراً، أين ذهبت المطيبة؟ لمظات حتى تداركت الوقف ووجدت الأوارق مبعشرة فج كل الفرفة شحکت و کأن هذا شيء ذ و قيمة ما كنت أجدد. جمعت الأوارق الواحدة ثلو الأخرى، وقعت بيدي ورفة تقول (لا تكن عليها مع نفسك، سالِحها، وتعامل معها، لا تياس، عش يومك يهدوه، أحب الأخرين وإن لم يحبوك هم. تكفائيًا تجدهم اقتربوا منك. لا تصنع لنفسك تَمَلَّا لا تَعِيشَ أَنْتَ بِدَاخَتِه، وربِمَا تَكُونَ نت على حق أحياناً وثكن ليس دائما ثابعت القراءة في يافي الأوراق. وأعدت تنظيم الأوراق. وقراءتها بعناية سفحة تلو الأخرى، كانت رواية ريما لكاتب مور لم يسمع عنه من قبل. و لم يقرأ هذه الرواية من قبل، أعجبت بها جداً. وجذبتني الرواية؛ حاولت الوصول إلى ساحب الكتاب النسوخ باليد. عبدًا أن أسل إليه، فلم يكن الكتاب مفهرسًا، ولا امع الساحب الكتاب . احتفظت يه،

نومي وعليلت هذين اليومين لم آكل شيئًا.

وعدت يوما إلى الكان الذي وجدت فيها لِمِقْيِبِةً، وسألتُ عن شيء فقد هذا من قبل: حقيبة أو ما شايد، لم يجبني أحد ذهبت إلى المناطق المجاورة، وسألت: هل فقدت حقيبة من أحد يمثل هذه الأومناها؛ لم يجب ولم يستدل على شيء إطلاقًا، و معارث اليعليبية علكًا في يعرور لأيام وكذلك الرواية، وتمر الشهور وأعلن عن القائز بالجائزة المقدمة من . كبرى المؤسسات العربية .عن طوز رواية بجائزة عظيمة باسم (تخاريف) وعظت شرات الأخيار على صاحب الرواية الذي لم يتقدم إلى الأن تتسلم الجانزة؛ و تمر الأيام كليرة، وينزل إعلان أخر، ان لم يصل صاحب المائزة لاستلامها وينبض فلبي إليك كل لحا

قان الطقال (ماجد ) يماني من وخاز وألم الآ اسابع اليدين والقدمين فذهبت به العلمة سعير ميسين و مصابي بدأت إحسان إلى طبيبية الفرسة والتي بدأت تسأل ماجد ان كان بدائي من أبداً أمراض مزمنة فكان رد الطفل ، لا أعلم يا دكتورة ..فأمرت الطبيبية المرضة بأخذ عينة دم من (ماجد) وإرسالها للمصل ... بتدعث الدكاتورة أولهاء أمر (ماحد)

فحضرت والدته والتي أكدت أن الطلل فو يسيق له الشعور بأي أعراض سوى هذا الوخر الطارىء .. يدأن الطبيبة توجه أسللة للأم ماهم يدات المجيد الفضلة 1 أطعمة ماجد الفضلة 1 قالت الأم - إنه مدمن البطليات لا يتوفظ عن طلب البطاطس الحمرة في الوجيات

... 4307 طافت العشيمة ءاكم فلأحظى زيادة وزن فات الطبيبة ، الم تلاحظي زيادة وزن ماجد خاصة منطقة الوسط . قالت الأم ، من شابه أباد فما ظهم . . بن أبيه له نقس العادات القذائية وعادة ما بيد به نصل العدال العداية وعداد ال يصحبه كتااعم الوجبات السريعة ليأكلا سويا الهامبورجر بالبيض والبطاطس ... قاتت الطبيبة «فل يعارس ماجد أيا من أتواد الرياضات؟!

موح مري سيد. قالت الأم ، يخاصم كل أشكال الرياضة كأبيه سواء بسواء . رق اللجللة ذاتها دخلت المرضة ومعها تقرير العمل فيدأت للقحصه الطبيبة

معرور خصص طبحات المخصصة المعرورية باهتمام الم فالك : - لأصف ماجد مصاب بارتقاع الكولسترول بالم - الك تحقق حصص إذا -فارعت الآم وساكت ياستقراب، ماهو طويسترولية

موسرون فاجابت الطبيبة الكولسترول مادة دهنية شمعية شحمية مهمة ليناه خلايا الجمع ولدخل في بناء الهرمونات وفينانين و وغيرها من مكونات الوسم وهي فرورية واكن وكميان معندلة .حيث يعدل الرسم على تصنيح الكولسترول الذي يحتاجه بواسطة الكيد الذي يعنع 80% نه والباقي عبر الأطعمة من السادر لجيوانية مثل، صفار البيش واللحوم

تابعث الطبيبة حديثها موضحة لوالدة ماجد أنواع الكواسترول فانقلاء ينتقل الكوابسترول فانقلاء ياليروقينات ويسمى الركب الجامع يين الكوابسترول واليروقين بالبروتين ين المويسوون و جورون الدهني وعليه ينقسم الكولسترول إلى نتقع وشار ...أما الشار فهو البروتين الشحمي منخفض الكلافة (-LDL) ويطلق على الكولسترول الذي يبر تبعد يه الكولسترول الضار" حيث يترسيب ب**ا** هذ ليمالة على جدران الشريان فيشكل مادة

الرضلي من خمائل عطرك

فإنى على دروب الراحلين قد هممت

واعلم الله أقرب من وثبتي إليا ...

وتقودك اللحظات ليعجرات البطين

انت وشظايا العتين سويا.

لاتدعني فقد حان موعدي وما من الرجوع ليا... فَدُ كُلْتُ بِالأَمِسِ امرح والقرح ... واليوم امسيت ذكري مذ يموج بإذ خاطري فاكر للغد الاتي حسى قبلن حالة بأحباب كانو كلاؤاد هل يئسن الحب يوما حب ام ان الزمان كليلا ويكتب الرئيا ... أشتاقك يين اليمين حينا من الدهر...

بقلم الكائب و القامن سامج أدور|

تعتبر الجائزة لاغية.

التي لذرداد سماكة يعد فلنرة ولنم

فاسيلا تسمير لوبحلا الكولسترول

التي تزداد محاكم بعد فترة وتصبب تضيق أو السداد الشريان أما اللوع الاخر وهو البروتين الشحمي العالي الكتافة (HDL) والكولسترول الذي يرتبط

رساط و التوسيرون اللي يرتيط يسمى بالكولسترول الليد أو الكانس، ميث يقوم بالثقاط أو كنس الكولسترول الزائد من الدم وجدران الشريان بعد أن قاخذ

الفلاية حاجتها منه ويعود به إلى الكبد بهدي حديق المستورات أو دخوله في تركيب LDL من جديد ... ثانا فإذا ارتفع مستوى الكونسترول الشار

ية الدم يشكل كبير يصبح هذا الأرتفاع خطرا سامتا يعرض الشخص لخطر الإسابية بنوية فليية باتحاد الكواسترول مع مواد موجودة ية الدم تتشكل لويحات

للتصق يجدران الشرايين هذا التراكم

الوبحات بعرق ب ( تصلب الله ابين أو

راحت الأم تسيح ليا ذهول قائلة . الكولسترول ..يا ويلي .. قالت الطبيبية «رويدا ...علم

الرغم من أن ارتفاء الكولسترول يعد 

سحة ولدك فالتركي أبيته أيضا وللتعاون سويا على تحقيق هذا الهدف .. قالت الأم ، حددي يا دكتورة برنامجت

السيطرة على هذا الرشى وأعداك أن

الأقياف والعادن والبروثين علاولا على

البعك على مبراط سوي هایت عمل مدر حد سوی قالت الطبیبیة : ستتیع نظام ریاضی یومی وتیداد بریاضة اللئی مع نظام غذانی مکارن من الیفوتیان واللی تحتوی علی

مويحات يفرف ب و للفتب الشرايق او التصلب المعيدي) حيث تميج الشراين شيقة اوصدودة. مما يزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية كما أسقف...

الصوفى مدرس الكيمياء الحيوية يكلية العا د .محمد فقحي عبد العال كاتب وباحث وروائي مصري

الأحماش الدهنية القير مشيعة " أ 3" القيدة لصحة القلب .. ولا تنص أن يتضمن النظام الفدائي الجبوب الكاملة والأسماك الدهنية الفنية الجبوب العامد والانتقال العليم العالي بالأوميجا 3 مثل السلمون والأكريل وكذلك الخضروات لاحتوانها على الألياف ومضادات الأكسدة وأيضا اللوم والقواكد وإن كان ماجد من محيي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الداكنة والكاكار مع عدم الإفراط .. قالت الأم + عجبا ..الشيكولا..أليست

19 3 .-تعد من مصادر البروبيوتيك أي البكتريا العية النافعة الهمة لصحة أمماء طفلك ولها أيضا دورا في المقاط على صحة القلب عبر خفض الكولسترول الضار في

الدم .. قالت الأم ، رائع وأين أجد مصادرا أخرى ميروبوديوس قالت الطبيبة ، ية منتجات الحليب المعمرة كالزيادي وية محلل اللقوف وحساء اليسو الباباتي السلم من عجبتة قول السوبا ويوجد أيضًا ﴿ الصيدانيات ﴿ هَيِنَةَ أَكِياسَ يودرة أو كيمولات . .

سألت الأم ، هل يحتاج إلى علاج دوائي الا قالات الطبيبية ، للبدأ أولا بالنظام الغذائي والرياضة ويزاذ الله تتحقق التتانع الرجوة والتحسن سيكون ملجوطا وإذا لم يتخفض لا قدر الله وقتها لدرس ستحدام الهيارات العلاجية جنبا الى

شكرت الأم الطبيبة لهذا الشرح الواضح قائلة : أعداد أن أنفذه يكل دقة .. ويدأت كالزم بالتقذية السحية السليمة قاجد وعائلتها لحمايتهم جميعا من خطر الأمراض الخطيرة ..

#### الأفوكادو كمصدر للدهون والألياف الأحادية غير القيعة فضلا عن أهمية تراك تعود ... ويتتفض من ركام الأيام ذكراك ...

وكليف تكون ذكرى والنث لروحي وليا أسرق من أمسي سلايل طرح... وأدير منها أطباق تحملك وجبات ... 3442

وأفضم من تغر الامتيات أملية يستلذ يطعمها عطي وترتوي الروح قد كنت يالامس تبضا بالقلب

تاهم ويصطق لك «لقواد علياء. والبوم بالفؤاد تلهو والحنايا تعتمسر أكا وتكفظ أتفاسها تدنو ... 2.15

والحاجر تغيض بك شوقا ... اما ان کفاء ان بدرک آذیال هجری ويصبح الصبح من عينك دنيا.. وعلى يوم هتيا .. قد فاش سبری والایام تدرکش...

وشوقى البث لايعرف السكون فالضرح والحزن يسلكان فيا طريقا

الا بقية بقيا...



بقلم الشاعرة كريمة عبدلها الجزائر



#### رجاء ولد التومي" مشروع صحفية شابة قادمة ناجحة ومميزة



مثل كل قصص البدايات للنجمات والستوات القلبلة القادمة من الذيعات والاعلاميات الناجحات والميزات البارزات في الإعلام والصحافة ، 14 تتمتع یه من نقة وصوت جهوری هادر بخترق العقول ويلامس القلوب . الطبول ويترمس الصوب . الشاية " رجاء ولد التومي " مشروع سحفية شابة ، جريئة وانقة بنفسها تَحَبُ عَمَلُهَا، وأَجِمَلُ مَا تَعِيشُهُ هُوَ الْتُلُوقِ العَلَمِي الذِّي وصلتَ إليهُ ، تَتَمَتَع يحضور وتجربة إبداعية أكسبتها حضورأ وثقة من التابعين وهذا الأمر لم يأت يمحض الصدفة وإنما بالثقافة والموهية والبماطة والجرأة وسرعة البديهة وقوة الحضور ، وعلى الرغم مما واجهته ن سعوبات ، إلا أن إصرارها على تحدي ذاتها وتحدى العوائق ، والمائها الطلق بأنه لن يصعد المقدم سلم النجاح إلا عند البداية السحيحة من الت إلى الهنية والمشاركات والدورات كلها كحلقة متماسكة تقوي نجاحه . أما إذا حالفه الحظ و كان طندما بارزا و معروها و ناجحاً وهو لم يتخصص الجال سيكون نجاحه لي حلقة مفرغة مجزد طدّم لا یعلی و لا برید . رجاء . مواثيد 2006 يعين الهجل طالبة بالسنة الثانية شعبة لغات أجنبية انتقلت إلى المستوى الأعلى بثانوية الثيخ " عمر المختار " ، شخصية شاية معيزة اطلقت العنان للايتكار والإيداع في عالم سناعة الحتوى الهادف الثقارير الإخبارية ، التنشيط فوق النصة ، عشقت الصحافة والإعلام

منذ السفر ولطافا انبهرت وتأثرت

بالوجوه الأعلامية البارزة للة التلفزيون

الجزائري التي ساهمت في اهتمامها يهذا

الجال ، من خلال جديتها في التقديم وسلاستها في تحرير المحتويات ، هذا الشغف كبر معها حتى أخذت دورات تدريبية وانطلقت بعدها في مجال التطبيق يفضل الله ، وقد تحقق لها هذا الشغف وأصبح حقيقة فهي الأن يفضل الله تنجز وتتقدم للسنع لنف اسما إعلاميا ، ولم يتوقف شقفها على هذا الجال فقط بل هي قائدة وتحمل كاريزما رائعة ، وتاشطة جمعوية ، وصلت سهام إيداعها الميزة لجتمعها فالسحافة باللسية لها عالم من الشن والجمال والإبداع الذي لن يتحقق إلا بالعزيمة والإسرار . اينة يلدية سيدي هجرس بولاية السيلة ، دخلت عالم الإعلام والسحافة قدراتها وجدارتها ، حققت قبولا وإعجابا وتقذما كبيرا بصوتها المؤشر،

، تحاول فرش نفسها وحشورها، أثبتت وتبيز عملها الرقمي عبر منصات التواصل الاجتماعي بشهادة المختصين . لتبقى أحلامها كبيرة لا حدود له ولوج الإعلام والسحافة - حسبها - هو مثق منذ الصفر مثل بقية المجالات أقدمه وأيدع فيه أيتما أعطوني الثقة والانطلاقة ، وتضيف رجاء ، الاعلام هو جزء من اهتماماتي ، ومهما بدا لي سب اقدا وأبحث وأستعن بمن هم أكثر خبرة و دراية وكفاءة وألاقي الدعم الكلية والتشجيع من أبي وكل عائلتي . ولم ختام حديثها قدمت جزيل شكرها وتقديرها لجميع الداعمين لهالج هذا الجال كما قدمت شكرها وتقديرها لجريدة التحرير ، لدعمها المتواسل للجميع متمنية لهم التوطيق والسداد . بقلم / أ . لخضر ، بن يوسف

التقوسء أليس من حقتا أن تنمو على أرضنا بكل حرية وعنفوان، أليس من حقنا

طبيبة الدرسة واللحق بها حضائة أن حبيبه مسرحه ومصول به مساحه ال تستغل فرصة قدوم أولياء أمور الطلاب معهم لتجتمع بهم في مكتبة المدرسة .. بدأت الطبيبة حديثها بالشرحاب بأولياء أمور الطلاب متمنية لهم عاما سعيداً ، بالنجاحات وتحقيق الأمنيات .. طرحت الطبيبة استطلاعا للرأي تضمن أسئلة متعددة الخيارات حول العا لصحية الأطفال ية النزل وبعد اكتمال علء الاستبيان وتحليله عبر برنامج التحليل الاحساني لديها وجدت الط حيودا كبيراية الباع النظم الصحية التي تحقق للأطفال حياة صحية رشيدة .. قالت الطبيبة : من خلال تنافع الاست أستطيع أن أجزم أننا نفتقد كنزا مهمالية تنا ويثاثنا ...

قَالَ أُولِيًّا ۽ الأمور جميعًا بلَّا صوت واحد لا يخلو من همهمة واندهاش ، ماهو هذا قالت الطبيبة -سيادة الثقافة الصحية ع

حياة أطفالنا . قال أولياء الأمور ، هل توضحين ثنا المبيل يا دكتورة ١١ قَالِتَ الطبيعة ؛ الثال على ذلك ؛ سوَّالي

رة الاستبيان : هل يتعرض الأبناء كشوء الشمس بشكل كاف أنناء اليوم اوكيف ! جاءت أغلب العلامات بجانب خيار (نعم ) وخيار ( الجلوس اليومي بجانب الناهدة عند ارتفام الشمس لة أفق المماء اوهذا عمد برطاح المصلى به القل المصاد وقط ليس كافيا فالحصول على القسط الكازم من فيتامين د لا يتحقق إلا يالتعرض الباشر لأشعة الشمس بع الأوقات

قال أولياء الأمور ،وما هي الأوقات 1120 فالت الطبيبة ، خلال فترة الصيف فالأفضل انتقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنة والنصف صباحا وحتى العاشرة والنصف صباح ومن الساعة الثانية ظهرا إلى الرابعة عسر؛ أما في الشناء فيكون من الساعة العاشرة سباحا إلى الثانية ظهر؛ ... سال احد أولياء الامور: ومانستفيد من فيتامن د الفأجابت الطبيبة الفيتامن د أهمية كبيرة في سحة العظام والعشلات ويحمي من كل شيء يداية من التعب وألام الجمد وصولا لأمراض القلب والسرطان

تعالى ياصديقي نقتسم دفات فلبينا

الزمن الذي كانت فيه الكلمات ثباع

تعال ياصديقي لثهد يديك وتتظفني

فأنامحتاج جدا ليناء سلام تستريح

طيه النقوس الهيري والأرواح الثي

تعال لنفرف من نبع الوفاء وترتوي

من ماء مدينتنا الذي يروي النفوس

كما كانت بل سار مطلبنا شهسا

أخرى تخللتا يتورها الوهاج لتعيد

كتابة احلامنا في النور الذي تشتاقه

هلم صديقي فشمسنا لم تعد محرطة

Take thems etheliaid

وتصنع متهما أهزوجة تتباهى يها

تحت الغيوم المهجة وننسى ذلك

تحت نظرات الحاقدين، والغيوم

القائمة كانت تملأ الأهق يظلالها

الحزينة ...

ولايستطيع الجمم امتصاص الكالسيوم مكون الرئيس للعظام إلا يوجود فيتامين د ، وانخفاش فيتامين د يرتبط يصعوبة التعليم (الاتحدار العربية)، وقارن العظام عند الكيار وهشاشة العظام والكساح عند الأطفال.

: .درر سمير الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية يكلية الطب اليشري دمشق . ود .محمد فقص عبد العال كاتب وياحث وروائي مصري . بيئما يساهم القذاء مثل اللحوم الحمراء والكبد وصفار البيش وزيت السمك ع .10% gas

درر المعرفة "الكنز الحقيقي

مادت الطبيبة النظر ﴿ نَتَاتِجِ الأستبيان ثم قالت ، ﴿ سؤال ، هل اليود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن خيارات متتجات يمون اللح المزود يه 19 وجدت أن الخيارات الأكثر السالح خيار ( لا أعلم) وهنا لايد من وقفة فلنسور الفدة الدرقية من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاسة ية الدول النامية لذا فتوافر اليود عامل أساسي بإذ تأمين الوطليطة الطبيعية للفدة

سألت إحدى أولياء الأمور وما وظيفة الفدة الدرقية؟ أجابت الطبيبة ، الفدة الدرقية تقوم بالثاج الهرمون الدرقى الذي يتحكم في معدل الاستقلاب في الجسم بما في ذلك معدل طبريات القلب وكايفية تنظيم الجسم لدرجة حرارته ولها وظائف أخرى كثيرة وقد يتم إنتاع كمية كبيرة من الهرمون الدرقي فتتسرح هذه الوقفائة فتظهر أعراض نشاط الغدة الدرقية مَنْ هَذَهِ الأَعْرَاشُ عَنْدُ الأَطْقَالُ -سرعَةً البكاء العسبية الشتت الذهن عدم القدرة على التركيز لفترة طويلة طرط هالة خمول الفدة يبدأ الخفاض مستوى الهرمون الدرقي في الدم فتظهر أعراض قصور الغدة الدرقية الثالية ،قصر القامة فأخر النمو البدنى والعقلى زيادة الوزن بدم تحمل الحرارة الياردة وشيرها من

لأعراض فعاودت ولية الأمر يسؤال الطبيبة ، ومن بن نحصل على اليود ليكون شمن أكلاث طنالنا 14 قالت الطبيعة ، يتوافر البود للا الأسهاك والبيض والحليب السائل ولي الخضروات والفاكهة ومنها البرقوق ..كما أنه ينيفي

التأكد من أن اللح الذي نستخدمه عِلا النزل مدعوما باليود لقد استطاعت ا التقدمة أن تحد من تفاقم حالات قم الفدة الدرقية لديها عبر هذه الإجراءات

قال أحد أوثياء الأمور ، وهل أظهر الاستطلاع أمورا أخرى يا عكتورة 19 قالت الطبيبية ، أعلم أن الوقت قد داهمنا لهذا ساركز على النظامة الجوهرية التي يكشفها الاستحلاع وشديدة الأهمية للأمهات اللاتي ألحقن أطفالهن بالحضائة اقتد جاءت أكثر الاجابات مؤيدة للرضاعة الطبيعية فقط كيسيدر غذان وحيد للطفل فإ بداياته وهذا الاعتقاء ليس سحيحا بلا الطلق فلايد من مثايمة نهو العقفل مع طبيب مختص واستشارته مع الشهر الرابع حول إضافة مكمل غداني مدهم بالحديد بإلا شكل غذاء أو قطرات او حليب سناعي معزز بالحديد وتوس الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ياختيار جميع الأطفال بين 9 شهور 12-شهر للتأكد من خلوهم من الإصابة بأنيميا لقص الجديد . سألت إحدى الأمهات ، وهل هذا الأمر جد

قالت الطبيبة ، أجل فالجديد من العناصر الهامة حيث يساعد في نقل الأكسجين من لرنتين إلى ياقي الجسم ويساعد الع ية تخزين الأكسجين ومن شم استخدامه .. علق أحد أولياء الأمور ، فعلا مسألة تديدة الأهمية وتكن فيما يخص الأطفال ع سن الفرسة وما يعدها ألا يوجد تظام مداني يقي من نقص الحديد الد قالت الطبيبة ، بالطبع فاللحوم والدجاج والأسماك واليقوليات والسيائخ من السادر الهامة للحديد ويا حبذا لو دعمتا

ذلك بأطعمة غنية بغيتامين سي مثل المعضيات والفراولة والطماطم والفلفل

.. plante el finale ..

شمس واحدة لاتكفى...

أن ننعم يشيء من طدراثنا ونحن ترى الغيمة الرمادية تغطي هوامش حیاتنا و تشهد علی ردة اهل هذا الزمان وهم بخونون النخلة والثيلة في وضح النهار وتحث جنح الفيوم. أليس من حقلا شمسا أخرى، فكان لزاما على الشمس أن تشرق مرتين طأخلع ثلثك النخفارات السوداء والترثك العنان لِخيالك أن يتصور في النور عادُ ميهرا تعيشه يكل شفافية ووضوح، معك من اولئك الذين ما يرجوا اماكن اجدادهم يتشبثون بالكان ثم يخونونه عبر تتابع الأزمنة فتتراهم فإ سوق النخاسة يمارسون Asset Till His Yalis فصارت في أعرافهم الحداثية رفعة وتميز دعك منك ومنهم وعش لحظة النور بكل عمق فهذه الأرش لاتخون أبناءها فخذ تفسا عميقا

وأفتح عينيك لترى عالا طالا أخفود



عن نظرك بكل وقاحة، يدعون الطهارة وثيث الكراهية، بيتما بمارسونها يبن السطور، فهم ماطنتوا بأخذون الدرس من سايقيهم ولاحتى من ساكتي القبور ، فهل من عبرة وهل من صحوة وهل من تور...؟

يقلم الكاتب حركاتي لعمامرة /بسكرة-

#### على صحيفة الموقف الرابع العراقية



الم وه السنة السابعة عشر / العدد 2142 / الاحد 18 حزيران 2023

NO: 2142 Su 18 June 2023 ذو القعدة 1444 هـ

القراءة نبع الحياة

العسل وبها تستطيع المسلكات التي العسل وبها تستطيع المسلكات التي العسل كلة المشكلات التي العسل المسلكات التي والاحتراف المسلكات والمستطلة والاحتراف المستطلة المستطلة المستطلة التي العسل المستطلة التي بعد التي معي وسنيلة التي اعسال أو الفهيد الرئيسا أن أول خطرة في حيدة القبوة التي معي وسنيلة التي أصبال خطرة في حيدة الطلق عن ورمزة حيد ولم أن المترافق المستطلة التي المستلكات القراءة ولم كانت عزو قائم تشور مع بين الشنياء القراءة عن وصيلة التي المستطلة ا

در محمد هسياته . أول من أقرل علمي محمد صلى الله عليه وسلم في داية لمنزول الوحي كالسة الراقط ورضم رد النبي منا أنسا يقشاري إلا أن الله مساور وتعلى أو أذ أن يحطينا درسا في قواة الارادة وأهميسة اللمرادة لاتها بالس

العلم والمعرفة ونبسع العياة وعذاء العلم ويها نستطيع العصول على

ليضا اول خطوه في حيد مسعى من القراءة ولو كانت جروفا لم تشعو مع نعود الطبيعي و لابتم هنا الابلادعم و التحفيز من كافحة أفراد الاسمرة لأن ذلك بعد النواة المخبيفة التي يتسكل

بلك يعد الدواة المعينية على يستخر ملها المجتمع . وإذا ما حمل الفلسل في حقيقة جبه للقراءة الاستخر في البحسة عن ما يحقى لـه مايريند داخيل مكانيات المارسة والجامعة والمكتبات

العموميسة ومسن هنسا يلتهسى دور الإنسسان ويظهر حليا دور الدولة في تشجيع مواطنيها على الغرادة وتوهير

الكتب والمراجع والمطبوعات باسعار رمزية ولكن دانما ماتاتي الرياح بما لا تشتهي السفن فهناك

عَبِداً لِهِ متعمد لمرز أراث الثقافة في الدول العربية للقيام بدور ها في دعم

الكتاب وتشجع الجميع على الغراءة

رائدسم رفد قرأت فيما مضي أن المسجون شبلا فيي بعيض الشول الاجنبية

نطك بالطات لكل شميء ولا نطك ما تعر عنه لك الباطات، مكابات عاسة بالية بما التسعة تحفز على

القبراءة ، وزارات تقامة مصرد وزير وكرسس وموطفين ومشت تصرف الطيارات سنويا دون عاد يذكس ، أتشبطة ثقافية تخدد على

ون عناه وتعليب

#### المجموعة القصصية درر المعرفة الحلقة الأولى حقائق تحت ركام من زيف

درمجمد فتحي عبد العال كتنب وينحث

ورواني مصري.. كان الاستة محسن مدرس التاريخ كأن الاستلاد مصدن مدرس مدرس مدرس بالمدرسة الاحدادية مغر ما بالتقليات التكاور وجية قدينية في التعليم وفيان أن التعليم في للحسر التعديث للما على التهف لا الكم ومزددا دائما في حصصه وسط طلابه العالى الصيني والا تعطني حمكة والكن علمني كيف روع معملي محته وريش عصي جهد اصطفاء السمالية والسارة إلى أن امتداك الرات المحت والمهارة في توطيفها أهم من استقلهار المعلومات وحفظها عن ظهر قلب كما كان في

الدائشي ... في إحدى المستنق في إحدى المستنق في إحدى المسترية المائية عن المسترية المسترية المسترية المسترية المسترية والمسترية والمسترية في الملتب والرائية من من حاصرة والمسترية مائية من من حاصرة من من حاصرة المسترية مائية المسترية مائية المسترية مائية المسترية مائية المسترية مائية المسترية المستري من محتون من مراح المسترية . في القرائل وهو منتقد المصادر المسترج . في القرائل والسياح المسترية . المرائل وتحت معامل المسترج . في أدام و رفكان با استثما . أحم أن المسترج . في أدام أن المسترج . في المسترج من أحرق و الدم المسترج المسترج . في المسترج من المستورة النسي و لا تتخير المسترج . في المسترج المسترج . في المسترج المسترج . في المسترج المسترج . في المسترب . في الم المدر ومن الهناء و المرسيانية على مناية مع المتشاسطات الطالبة و ونظور 
سلطات الفسير و الطبال و (الأسراء أنوات البحث يؤمل ...
اوها ما أثبته القوش و الرسومات في المعلم ، راسع با ادهو ولكن العقم 
السي تعقي مسلمات المعايد و الطالب في كل المعلم ، راسع با ادهو ولكن العقم 
القر طوية المكتسفاة أم سبال طائبة و التقييل مع طهرت الذكافة وبالا في 
بعلى يستطيح قد منكسر أن يختراني المجالات الطريبة كالتاريخ عشاة 
من هو راك المسرح كني معمر في في تقليلت عطيرة وجيدة تقيم من 
من هو راك المسرح كني معمر في في تقليلت عطيرة وجيدة تقيم من 
من هو راك المسرح كني معمر في في تقليلت عليرة وجيدة تقيم من 
من هم الدينة الإسلام عليه المتحدد من المبالات المتحدد ما المبالات المتحدد من المبالات المتحدد من المبالات

من هو رائد تعسرح صي مصر هي هد نشخصه هدامي هنيده نفر من المحرف من ما الحيث ؟ الأمور المساقرة وهم الحيث بن المهاد في وان لم تكن بنقس سر هة أو كارة فتح المهادة في وان لم تكن بنقس سر هة أو كارة المهادة في المهادة في المهادة المهادة على المائد المهادة المهادة على المائد المهادة المهادة من المهادة المهادة على المهادة المهادة المهادة المهادة المهادة المهادة على المحرك موجوعات في مصدر و مائا يقول الهمادة الحديد المهادة المهاد موليد مصد ما لدوره الكيز في العقيق؟ ا الهوهن بالمسرح المعربي فيقت قبال العامل القائد سبالة يعارب عند مسرحيات ۱۲ مسرحية عرضها مسارع الصهيرين الترعة والعامون بين المسرح لضائص القديري في الترجة محدور الفائف بين الثانات يس المسرح المساعد المدين في المراحة المراحة المساحة المراحة المساحة المراحة المساحة المراحة المساحة المراحة المساحة المراحة المساحة ا ه روضورد مصرف فراه خان حرضه اسلام و عقیقه آثار النبي علمه رجعهها مسرحات عرف آثان حرضا اسلام وجود لای افساس حه آن استی علمه ترجه للمدرح الجاد و عرض مسرحیة مخاصرے انساس حه آن المبتله «ایر وارسان والحربه اللی تلت بعصر بنظار از رواد» او حقی و هرد از سرم الاست تاخل اروقه الفسر الخدیوی الکار باکاتور اللی تر عی مذکر اته که واقع سر الفیز عصب طبه المدیوی ارتبالها ...

فل تخم أنى وجنت بحثا جنيدا

قبال المعلم: يوركت بينا أدهم روتكن عن تسخص آخر هو مساحب الفضل

## العربي بقسم اللغبة العربيسة ، كلية

ربي مسم مص عربيه عليه الأداب هامعة طران يدهم التوجه الأخير وأن سرحية (هياتلة الضيلة داخير وال سطحة وقدائدة متحيية الله إلى والمسلمة متحيية الله ورفعا المقتبر والمسلم المقتبر وي بأسر القديدوي براسما هل في المسلم على المسلم على المسلم على المسلم على المسلم على المسلم على المشاهل و هو المسلم على ال

وبالتالس فنصن أصام أول تجريسة

بحثًا عن هائين الشخصيتين . قال أدهم : أنا استطيع الأن با استاذ وفي لحظات أن ألى يمعلومات عنهما

ChatGPT... قال المعلم : رابع ينا أدهم متابعتك لكل حنيت بالتكنو لوجها \_انهما لغة زمالنا الحالي وعماد الزمن الفائم واتوقع لك

سيدعلي إسماعيل أستذ المدرح فالشيخ رفاعنة رافع الطيطناري المثلق

بنبة طوطا الصعيدي المتلسا من مترتبة طهطا فهمو من الرجيش الأول للتهضية التعليمينة بمعسر وقندر اقبق البعثة الأولى التي أرسلها معمد على باشا الأولى التي أرسلها معمد على باشا لغر نسبا كامام و و اعطائه ما ليث أن أحاد اللغة الغرنسية وأمسح من رواد جركة الترجمية في مصير فوضع كتباب « تخليص الإبريز في تلخيص باريز يوطارنا جال مصر يعشاهدات ا وهذا اللتاب عائمة بدارة علامك التاريخ اللقافي المم والعربس الحنيت كما وعنسع كالد مذاخح الالبساب المعسرية فحى مباخج الإداب العصوية... أما الشخصية الثانية بمسليم خشل

النفسائل فهمو لمبدئس الأحسس يجيت تعات ثلاث همى العربية والعرنسسية والإيطائية وهمو متعند المواهس فكان مدرخيا وشياعرا وانسا فضر من مروضه وسندم و تبها عنى نصبف عبره بنيروت ثم انقل باراته العسر حية السي مصدر ليستاق بها ومن مسرحيته التي مالتها فرقته بالإسكتبرية : وأبو الحسن المغالى ويانشي همين بالمسام وال يوريد " بالإستانية " دو المستى المصارية المستودية و سر منة مسي الشيخ المسري بالقام الملهدائي . وهرستانية و مسرحة والطاوية و الأديب والشاهر القائلي سليم خليل ومسرحة المستودية والطاوية الرحمية عند الإنطاقية كما عاصر المستودية عند الإنطاقية كما عاصر المستودية المستودة الحرافية كما عاصر المستودة الحرافية ووضع عنها A 150

سب حيم ومعسو للمصونين، وبحوانث الفتة العرابية، في تس أجزاء هذا على المعلم الذلار. هذا على المعلم قال الأستاذ؛ مل استطع به أه مل المعلم قال الأستاذ؛ مل استطع به أهم أن المحلم التي المعتمد ألتي المعتمد التي المعتمد التي المعتمد التي المعتمد في هذا الأرابة قال أهم : ساستخد في نائلة شما من من المطاق الأسسو من المورس التي المعتمد من المعتمد المعتمد من المعتمد المعتمد من المعتمد المعتمد

یعقرب صلوح . اسکار المعلم تلامیسته وقسی مقدمته أدهم على هذه الجلسة الطعية و الإفادة المشكركة النسي تحقف عسر تهدل الأراء واستعجال وسلل البحث

### مستقالاً باهر أ. فتلك الأن سالا قبال تك ربوت فتلك عن الأن سالا قبال تك ربوت الخبائلة عن التخصيص ؟! قبال أدهم أن التخصيص الأولى الخبائلة الشباكسية الأولى الجورية وكلية الشب التسري عاممة

#### « الدولار» بين التجارة المشروعة والمضاربة الممنوعة سيرة مبدع : الاعلامية سارة يوسف في سطور مساذا أقول لجنلس اللي وافاها الاجمل ولم يجالفها منة الوزية شكل المدرلار، وماذا الدول لايي، المنظ لوزية شكل المدرلار، وماذا الدول لايي، الذي لم يوفق اسلامسة مسورة المعروس جورج والسنطن لو لينكوان المطبوعة على هذه الورقة

و اهالاقهمة، و هو يعدله مسالاح مو ضي ونهو لألك يدعم الاستقرار و إعادة الإعمار ويطور منساريع التنمية المستنامة، الذي نصارت به للطع الطريق

استو المستخين وشهار الازمات، و لا يمكن الدهاب

ياً العلهوم، إذا لم نطق هنف وقع منسوب الوعي والمواطنة ونتسر القاقة الشعور العلى بالعسوولية من قبل الأيادي الشعبية، تعاد اهر القضايا الوطنية

المصيرية المساسة، لكي تساهم بأشكل عملي برفع فيمة النيستر، من خلال الوصيول لأول الإهداف



يابل / ثيث الظاهر

يون ربيد السر هي اعلامية والزاهية لتيزات يعلوبية صوتها مع هي احالمية إن الاسية العزارت بعدرسة معرفها مع 
الكام حفار جلالت حير وف كلامتها والتي تسخيرها مع 
للتطبية القاطية وعن مواليد ١٩٨٩ وماسطة على 
للتطبية القاطية ويوسى في تصحيح التاريخ من جامعة 
القاطية القاطية ويوسى في تصحيح التاريخ موسسة حشارة 
التصبية الشارية وحضوا " في رابطة المراة العراقية 
للتمية الشارية وحضوا " في رابطة المراة العراقية 
من المستقد ومحاد إلى القارية في التعالى المستقد 
التقريق من ١٩٦٦ و لعالية ١٩١٨ والمستقدا في سطيا 
على الناصة الإمام والمحادثة 
عنى الناصة الإمام والمحادثة 
التعالى مورحة قسم ولا عالم والمحادثة 
التعالى مورحة قسم والإعادة والمحادثة 
التعالى مورحة قسم الإعادة والمحادثة 
التعالى الموردة المناطقة الإعادة حصيات 
التعالى من المناطقة التعالية وحصيات 
التعالى المحادة التعالىة وحصيات 
التعالى من حصيات على وحساء وحصيات 
التعالى التعالى المحادثة الإعادة حصيات 
التعالى التعالى وحساء المحادثة وحصيات 
التعالى التعالى وحساء المحادثة وحصيات 
التعالى التع القلالية في كلية المسكل الدوامية الاطارة حسلت و محسست على الكليل من الدوران رضية و بسيار المهندين العراقين علم ٢٠١٦ و وتصلية على وسام الإنساع الدوائي و والاشتكال عبدية ١٠١٨ المشلة على مصال معلم الاعتلام تضرفه في مصال معلم الاعتلام تصديد على شهدالت للتاريخ هذه ومنها عرفة تصدرة بابل و اللوسة الطها الدائمة التعابش السلمي ومزسسة عشقار والنقابة الوطنية للمسطيين وشبكة



بالدولان بالمطلق والقياس مع الهارق، وريما ستصنف هذه الورقمة ذات يوم من المسكرات أو أهند العقاقير والموشرات العظية، كونها اصبحت من العمالات الدراسيان لمهمة الدفساع عن العطسة الوطنية، من خلال انتظار مواد بمسلورية وتلسريعك والوانين حتيسه وهمارمة، تسلند البها حميم اجهزة الغلا التنبي تحتد منسوب ارتضاع أو الخضاض طبيعة الاستقرار النفسي للمجامعات ونورق تفكير اللايو منظومات الأرضاب وتقريب الاقتصاد وهيان أعداة واعداء يتخبى أن يتدرها ضمن الصداة القترنية طسيها الموضوعة في قالدون الطويات ومن لا يترك تصدرة هذا الموضوع واطبية الطفط على مكانة تصلة قتر أناجة علمية أن يراضع طبيه سورا. التبلغ سبيات واعلام قبضة مهمة وطنية رشر هية التبلغ سبيات واعلام قبضة مهمة وطنية رشر هية

القاليون، ولا يد من وقوف الأعاثم الوطني يجمع الشكاء لتحقق هذا قيضا فليل والساس الذي يبك ركاسر كرنكر يتية في اصاق اسس اقتصاد الدولة فعر اقياة، كمر علية أولي للوصيول إلى موضوع مكافحة الفساد، وبلساء دولة المؤسسات ولحقيق تطلعات وصادن الحكم الرشيد، الذي له الفارة على شبل حركة كل من يراهن طي يقاه العراق حصن المراتب الاولى في قالتية موشر مدركات الفساء ان عمليية الكمير دمين قبيل يعض العهبات طي القوائيس والانتظمية، والسلمراز ها يتعليب العيول به واليس و انتصابه و والمقال من والمجال المساورة والمجال المساورة الموطنات والمساومة بناء والاقتصاد الرسامة المراومة الموطنات والاقتصاد الوطنات تحديد على الشحاد والتراومة والمواركة ومعاركة أنويسان المجال المها تما من المساورة المواركة ومناطقة والمحاركة المواركة ا منع بعنض دول في منطقمة، أنثك أصبحت اليوم جميعاً بالفتيار حقيقي أمام عنم تغزل الدو لار على

السيامة، الذي كان أنه دور كلير في تقامر طاهرة

الشكلية واسحاب المصالح ودعوة المغربيين ومن يستعليع أن ينفع ، نحن في ازمة حقيقية عدما تغلينا يدن في أرجة حقيقية عنما تطبيعاً عن فكرة الكليس حين استطلاقا بالهاشة مستيف منطق في أز في أز حقيقة الشخة مسترى الطلاب في المراحف الشائية في اللغة العرزية أنسان على أزاحة حقيقة الحرزية أنسان على أزاحة حقيقة المراحة السائية على اللغة بأن المرافق المستروع في المستروع المستروع المستروع وقوس طي بأن وطر أسان الكليسية وقوس طي بأن وطر أسان الكليسية وجنيها المديد من المكترات الكليسية وجنية المديد من المكترات الكليسية وجنية المديد من المكترات المقامة عثى الغرم ولكن إلى المستروع المناسة عن الغرم ولكن إلى المستروعة المناسة عن الغرم ولكن إلى المستروعة في طرح ولكن إلى المستروعة والمناسة والم

وإذا اردليا إن تتعميق فين أهمينة وادا ارتب ان تحصيق في اهميه القراء أو جناسا أن الجاهد على الا يطريك، الكشاب هو الجناس الذي لا يطريك، والصنتيق البذي لا يغريك، والرقق السنتي لا يطاك، والساهمية الذي لا يزيد استقراع ما عنك بالملق ولا يعاملك بالمكسر ولا يخدعك باللغاق ولا يحتمال لك يكسله ، ويصيف يودور دوستويفسكي أنه يجب على لمره أن يتعلم ويضرأ الكتب المفينة والقيمة ويدع العياة تتكل بكل شيئ قال عباس محمود العقاد: إن القراءة وحدما عبي ما تعشي التسخص الوجعد أكثر من حياة، لأنها تزيد

ولكن هذا العشروع الهتفى منذ زمن

وترجت أنسواع أخرى للفير اما خير التمن في اللغمة مثل قبراءة اللوتات الموسيقية أو العسوق التوضيحية. و في مصطلحيات علم الجاسوب، وقى مصطلحات عام الحاسرات، قان الأراءة عن السترجاع معادمات من اماكن تطريبها على العاسوب كالافراص الصالمة والعربة و هير ها ويكل صراحة ووضوح يقول عباس العلمات العرى القراحة الاكتبوء ولا العرى القراحة الإرداد عصراً في تقتهر الحساب \_ والما أهوى القراءة لأن عندي حياة واحدة في هذه الدنيا، وحياة واحدة الانكفيني، و لا تحدر ك كل ما فسي صميري من بواعث الحركمة ، والفسر اجة دون شخفض منا سحنه بعد الكلب اللي قرأها داخل السجن على احتياز أن السجن إصلاح وتهنيب قبل يتر هذا في بلادنا أم أن شعار السجون عندنا واست حصر التي تعطيني أكثر من خيرها هني التي تعطيني أكثر من حيناة واحدة في مدى عمر الانسنان الواحدة لأنهنا تزيد هناء الحياة من الواحد، الأنها تزيد هنذه الحياة من ناحية العمق، وإن كانت لا تطيلها بعقائير الحساب. فكرتك أنت فكرة واحدة \_ شحورك انت "معرر واحد . خيلك أنت خيال فحرد الا قصرته طيك . واكلك إذا الاقيت بفكرتك فكرة أخرى، أو الاقيت بشعورك تسعورا أخدر، أو الاقيت مخولات خوال غورات وانس فسندي

و عَسي وسبيلة للتخليم و التواصل مع التقافيات و الحضارات عنن طريق

استرجاع المعلومات المسجلة في السخء والمعلمة من قبل على شكل

حروف وأرقام ورحوز وأشياء آخري مثل طريفة برايل للفراءة للمكلوفين.

يحيث عون عورت را ميس مستري الأمر أن اللكبرة تصبح فكرتين، أو أن الشعور بصبح شمورين، أو أن الغيمال يصبح غيالين .. كلا .. وإنما يصب الفكرة بهذا التلاقي مناب من تصبح الفكرة بهذا التلاقي مناب من الفكر فسي القوة والعصلي والإمتداد [..] لا أصب الكتب لأتني زاهد في الحياة \_ ولكان \_ إدار الأدار و... و المحتب المحتب والتي والمحتب الكتب الأن الحيساة و الكانسي أحسب الكتب الأن حيساة و احدة الا تكانيني ... ومهما ياكل الانسان فإنه أن ياكل يأكثر من معدة و احدة، ومهما يانس قبده أن يلبس على غير جمد و احد، ومهما يلتقل في البلاد قله أن يستطيع أن يحل في مكاتبن. ولكنه بزاد الفكر والشــعور والخيال يســتطبع أن يجمع الحيوات مستون وستموم أن يجمع مصورات في عصر والحدة ويستطوع أن يضاحف ألاسعور يالحدة القبائل، وتضاحف الصورة بين مراتين ويؤكد صباح للذه في مشارلة عن مستكلات القبراءة في على الوطن علي مستكلات القبراءة في هذال له عن مستكلات القبراءة في الوطن علي

مشكلات ويضوف أمن يسال كوف تخلصت أمة العرب عن باقى الأمم، الجواب بحيط قامة أقرأ لا تقرأه أمة العبرب قبل الأمم التي تقبرا الكاتب و المؤلفات، أقبل الأصم بالاهتمام بالمطالعة قياساً بالشعوب والأمم

الأخرى . الاحصنادات الخاصنة بالقرادة والمطالعمة والعسمانيرة منءنة محترسة لها مصداقية فيسا تقرل تلك الحياة عمقًا، وإن كانت لا تزيدُها عشلُ منظمة اللكر العربي ومنظمة الورنسكر ترشير عام وكلي طرا بالحصاب ولهمنا عرفت مرسوعة ويكيينها وقلة الاهتسام بالمطاعمة للعراهان القبراء بالنها عملية معرفية تستند العرب بالنسة لقطيرة الإوروبي او المعذبون في الأرض

ولا تشمن أن يتضمن النظماء الغذائم ولا السما إن إنضموا النظامة الفقائص الحبوب الكاملة والأسمناك الدهائة الغايمة بالأوميجا ٢ مثل السامون والماكريل وكذلك الخصوروات لاحثوائهما على الألساف ومصادات الإكسنة وابضا الشوم والغواكة وإن

كان ماجدً من مصبي الشوكولا فاختاري له الشوكولا الدائنة والكاكاو

مع عدم الإفراط .. قالت الأم : عجبا \_الشيكو لا \_اليسـ مضرة ؟!

مصر. قالت الطبيبة: يا عزيز تي الشيكو لا

الداكلة التي ترتفع فيها لنسبة الكاكاو نعد من مصائر البروبيونيك أي البكتريا الحية الناقعة المهمة لصحة

أمعناء طفلك ولهنا أيضنا دورا في

الخضاط على مسحة الطب عبر خاهدر الكولسترول العسار في الدم ...

فالت الأم: رانع وأيس أجد مصادرا أخرى للروبيوتيك؟! قالت الطبيسة في منتصات العليب

المخدر ةكاثر بادي وفي مخلّل الطاوف وختساه الديسو الوابائي العصلع من عجيلة فــول الصويا ويوجد ايضا في

العسيدانيات فمسي هيئة أكلياس بودرة أو

مبسوء سن مسألت الأم إهمل يحتساج إلى علاج نوانس 1966 من الطبيبة ; لنيسنا أو لا بالنظمام الغاناني والرياضسة وبإذن

لا قيدر الله وقتها تبدرس استخدام

الله تتحقق التتانج المرجوة والتحد سيكون ملحوظا وإذا لم ينخف

للتزاجع والمزاجعة والإمسلاح السكال التغافل

أولًا: التَعَاقِلُ فِي العَلَاقَةُ الزُّوجِيةُ؛ لا تَخْلُو عَاللَّهُ رد. من مشماكل زوجيمة ومشماعتات، إذ لا بد من التفاقل فيها، وعدم التشدد والمراقبة والمعامية

فهها لتسير الحياة بسلام وترسو أمعلاقة الزوجية علمي بر الامان النهاز النفاق في تربية الإبناء،

إذ أن التفاضي والتفامل عن زلات الإنساء والخطائهم واجتب، قالا ينهى معاصية الأبناء طبى كل اخطائهم وملاحقتهم! لأن تلك يسبب

الخوف وربدا استمرارية الوقوع في الأخطاء وتكرار هما ثالث: النفال في العمل، حيث ان مجاهدة النص والنوفع عن الاخطاء من زملاء

مجاهداد اللس والرقع عن الإمحاد من رصاده المصل شميء مجتب وجعياء أو ليقيض تحقيق الموادو و الأستاق أو اللسي في يؤنا المحل و هذا الموادو الانتخاب و التعالم ما القرق بين التفاضل و التعالم ما القرق بين التفاضل و التجاهل؟ رغم التسابه المذي يبدو لمعطيدا بين مصطلعي التفائل و التجاهل؟ إلا

أن هناك فروف عدّة بيلهما، نذكر سلها فالتفاقل يخبر رسالة سلنية، رسالة ود و لحرّ ام للانحر، أما التجاهل فهو رسالة اخلقار وإهمال والتفاقل

ه التشاهر بعدم معرفة النفس أو العيب، بينما يكون التجاهل بإظهار عدم معرفة وهو يطمه

يمان اللفظال يعابر أداة ورسالة كالسخص المقابل بأنه يهمك ويجني لك الكثير والبلت أنك حريص ليفناه العلاقة والود معنه، على عكس

التُواهَـلُ الذي غالبًا يكونُ مع شـخص عابر لا يعني ثنينًا , والعند قدرب العالمين .

كبرلات ..

#### المجموعة القصصية درر المعرفة الحلقة الثانية معركة حماية أطفالنا

نهرر سمير الصوفى مندرس لكيمياء الحيوية يكلية الطب اليشري وامعة بمشق . درمحمد فنحي عيد العال كانب وينحث

وروانی مصری کان الطفیل (ماجت ) یعانی من وخار

حان استعمل ومنجب ) يعاني من وخر و آلم في أصبارع البدين و القدمين فذهبت به المعلمة إحسان إلى مليبية المدرسة و آلتي بدأت تسال ماود إن كان يعاني من آية أمر انش مزمنة فكان رد المثال لا أعلم ب الكثورة فأمرت الطبيبة المعرضة باخذ عيسة در من (ماجد) وإرسالها المعمل \_

وارساتها للمعمل ... استدعت النكامورة أوليساء أسر (ماجد) قعضرت والنانه والتي أكنت أن الطفل لم يسميق له الشنعور باي ان المصان م يستيني به المستور بابي أعراض سوى هذا الوخر الطاريء ... بدأت الطبيبة توجه استلة للأم بماهي أطعمة ماجد المفضلة ٢

قالت الأم: إنه منسن المقيدات لا يتوقف عن طلب البطاطس المعمرة لَي الوجبات الثلاث ... قالت الطبيبة : الم تلاحظي زيادة وزن

ماود خاصة متعلقة الوسط با يصحبه لعطاعم الوجبات السريعة أينأكلا سويا الهامبورجو بالبينض

ر البطاهس ... قالت الطبيبة : هل يمار من ماجد أيا من . الرياضة كأبيه سواه بسواء . في اللحظمة ناتها دخلت المعرضة

ومعها تقريس المعمل فيدأت تتفحصه الطبيبة باهتمام ثو قالت : الطبيبة بالهندام البرقات: الأخر وهو البروتين الشخص العالمي الماضيف ماجد مصاب بارتفاع الكافة (HDL) والكواستارول الذي

ترجمة اعمالهما لثلاثين لغة

ونبلها جائزة كالابست بالماتيا في

، ٢٠١ و الجنزة الامريكية للكتاب لوطني ١٨٠ اوترشيحها لجنزة

وبل الحثت دار فيرديه الترنسية وبن خدت دار جرديها طرسهم بتخريمها للقراء الفرنسيين خاسة بعد ترجمة النتين من رواياتها: الثنية (السلاك النيسي العتبر) وروايتها الأولى (الكشاعة) للغة

الكاتب الهاباتية يوكمو تساوانا

المولودة في اليابان ٢٩٠٠ والتي درست اللغة الروسية ثم رحلت

الأسائيا التستافر في هامينورغ عام ١٩٨٦ (مارس كثابة الفسة

والروايسة والمسترجية والشنعز

ر نميزت الكتبة يوكو بايراز سحر

اللغة اليابانية والناولها مواضيع مهمة كالمنفى والاغتراب النفسي

والكوارث الطبيعية والثلوث ما

نفع بعض الثقاد تو ص ب (اللغة الجارحة ).

ن التقاد لوصف اسلوبها

نهج الديستوبيا في روايات

البابانية بوكو تاوادا

والانغلاق الشيغوخة والثبيب الطبيعة البرية ومنيئة (البيستوية) الخلال كل تلك تجري مسحا وتحليل اللمجتمع البياني المعاسر بالاعتباد على

خَبِّلُ عُنسي وترصد التحولات الاجتماعية بين الاجيل ..

الاجتماعية بين الإجوال ... احداث روايتها تدور في طوكيو داخل تسقة صغيرة على الحرال الباناسي ... يقارح التسنب البطل على جمده الكاتب المذي تخطى المناسة عدام إن يوسم الجداران

بــالازرق الفاتــح ويرســم عليها طيورا وســحبا لكــن الجديدرك

السبب وراه ذلك فلس الخارج

السبب وراه ملك فضى الدفارج السبحت كل ملامح الطبيعة خدومة \_ يقول الود وناها الكتابة في روايتها الكشافة الى التكاهة والعبابة . تترفر لها بالبحث تصنها حراتية تترفر لها بالبحث تصنها حراتية

مرار من المرابع المرابع القراء للاطباع عليها . لأن ترجعة روابات يوكو لبلان بعيدة المدل

(1) تعلس الديستوبيا بالياب

أنسكان الخنيث وهمي كلسة اغريقية وتبع تعديمها فشملت العقبل السياسي والاقتسادي

والادبي راول روايات التيستوبياً مسترت مسلم ١٩٠٧ بعضوان

مسترت سنة ١١٠٧ يعنوار حالملىم الأشار والعالىم ذاته

الكاتب الانكليزي جويف هول والسهرها روايسة ١٩٥٨ . وهم

تعنس الفنزد وقد تحمول لالة في بينمة لا تعمرف الرحمية وللهج

القبوة والاضطهاد

الهزمونسات وفيتاميس دوغير هامن مكونات الجسم وهي مشرورية ولكن بكميسات معتنقة معيث يعمل الجسم على تصنيع الكوليش وال الذي يعتلجه على تصنيع حدوسترون حتى يصحب يوانسطة الكيد الذي يصنع ٨٠٪ مله والياقس عبر الأطعمة من المصادر الميوانية مثل: سفار اليض والتحوم

وغير ها. تابعت الطبيبة حديثها موضحة لوائدة تابعت الطبيعة خديثها موضحة لوائدة منجد أداو الكوائسترول غلائلة بنقل الكوائسترول غير لشم مرتبطا باليروتيكات ويسمى المركب الجامع سين الكوائسترول اليروتيا بالمروتيا الدخلي وعليه يقامح الكوائسترول المنطق وضعار أما الشعار فهو التروتيان الشحصي مخطحان الكاملة الدروتيان الشحصي مخطحان الكاملة 101 ما بالمالة عالك المدار الكاملة المالة المحالية الكاملة الكاملة المحالية المحالية الكاملة المحالية الكاملة المحالية الكاملة المحالية الكاملة المحالية الكاملة المحالية المحالية الكاملة المحالية المحالي

(LDL) او يطلق على الكواسترول ربيدية بقل بمارس ماجد أيا من الذي يرشط به «الكولسترول التحار» ع الرياضيات؟! - تا الأم : يعاصم كل السكل جدرت الرسيب في هناه الحداد على اند الأم : يعاصم كل السكل جدران الشريان فيشكل مادة سميكة قاسية تسمى أويحة الكولسترول التي تزداد سماكة بعد قترة وتسبب تعنيق لو انستاد الشريان أما النوع الأخر وهو البروتين الشحص العالي

مستحد معضية بولمسخ استحد (بالله) و المستخدم المستخد على مراهة سوري لا قطر الله وقيها استرس استخدام الكلاسترول بالدم الله وقيها استرس استخدام الكلاسترول الدرائية المستخدم الكلاسترول المستخدم بالكلاسترول المستخدم بالكلاسترول المستخدم بالمستخدم المستخدم الا

بجنوان الشوايين هنا التراكم الويمات يعرف ب (تمثل الثرابين أو التملب العميدي) حيث المبح

اهمت الأم تصبح في ذهبول قائلة :

موتسرة المعيورة على مستاد السريين وخطر الإمساية بأمر الناس الطب الكن التحكم فيه والسيطرة عليه أمر ممكن وسميل المذال إرضاد معركاتك للحقاط حة ولدك فالسركي ابيه ايضا

تر گیب LDL من جنید ... لا فإذا ارتفع بستوی الگولسترول المناز فی الم بشکل گیر بصبح هندا الارتفاع خطر ا سامتا پروش الشخص لخطر الإصابة بتوبة ظبیة باتحاد الكولسترول مع مواد موجودة في الدم لتشكل لويحات تاتحسق

النسر ايين ضيفة ارمستودة، مما يزيد من خطس الإصابة بالتوسات القبية كما اسلفت...

ر الحدث وم السبح من المراد و المراد و

ولتتعارنا سويا علس تحقيق هذا الهنف قالت الأم: حندي يا نكتورة برناميك للسيطرة على هذا المرض وأعنك أن البعث على صراط سوي

دهنية، تسمعية مسحمية، مهمة عن طريق الصفراء أو مقوله في والبروتيس علاوة على الأفوكانو

#### علي إيراهيم. اليصرة, ٢٠٢٧ منا يصدر عن مؤسسة المدي سلسلة الكتاب للجنوب هو أسرة الثالثة ألتي يجب أن لا اللفاع، حتى لا ينسسي الجيل الماضر أمات تكتب الإطلام و الثالثية التي كان لها المن الكاسرة الدائدة التي كان لها المن الكاسرة الدائدة التي كان لها مسدر للدهون والاليساف الأحادية عصر الشبعة فنسلا عن أهبة التكسرات وأهبها البوز الفني يمهوعة الأحاض الدفنية الفير شبعة «أوميما ؟» العلاة لصحة

الدور الكبير في نشر الذراسات، والاعمال الادبية قبل سنة عقود ولكتر ... ... ويشي كذاب المعالمون في الارض لمولفة د. ومي هدب سمحيون في الأرض لدؤلله : ه حدين منمن مشروع الكتاب للجميع . وكنت أتخي على جهدة إمسار الكتاب أن تراجع الطيعة قبل لزولها مجتلسا و هو جهد للاقي تشكر عليه، حتى تتجاوز مسئلة الطباعة فني سفحات الكتاب؛ ومن تتكدر

نطبيته غين صفحات المتاب و من نشار... فصا عام : 7 و فرز أخذها فعاد ومن ۱۳ آلام أو هنا في آلم يع طاء ومن ۱۳ آلسنع بن أنصلتمين، من ۱۹ و ۱۳ و رفايض ۱۸ يع ينايعود للكن أو من ۱۳ السنطر ۲۰۱۱ و الكن أرضال ۱۰ السنطر ۱۳۰۰ وفي من ۲۰۱۱ فهر خابيم المائن و هم الكان و من ۱۲ الك المتبدية السنطر ۱۳۰۰ وفي من ۱۳۰۵ و هذه الإخطاء العطيفية لا تأخير قيمة الكانات في نقلتان قد لا تجدها في كابالتا

و صداه الاصدارالمسلوبية لا اللهمي قيمة الكتاب في نقطتين قد لاجه هسافي كالبابنا الاولى: المدينة لول حقية از منابة في ميدانا المتحدة لمستري علي بعد كالله بالارس و قاصص لخياب مجتمعه او هر فيها و في اين كل شسيء بال القسي بقة كل تلك الاختلاف القبل و الجوج م و الدوني، و في الخيابة من از اين آم لكرى، و هو مشتر له بليلويه العملي و ارائة العمل في مولجهة القبل، و الجوج و هو بعد تلك يفتح ابواياً قد لا تنظق او قد، و يراز از قاصل في مولجهة القبل، و الجوج و هو بعد تلك يفتح ابواياً قد لا تنظق او قد، شكسير يقول أن المال في مولجهة القبل، والدوح و هو بعد تلك يفتح ابواياً قد لا تنظق او قد، شكسير يقول أن المثال في مولجهة القبل، والأنك لمست في ينوا إلى الكران المنابئة الله المنابئة المسترياً في ينوا إلى الكران المنابئة الله المنابئة المستريات الإن الإنتائية المنابؤ المنابؤ المنابؤ الانتائية المنابؤ المنابؤ

إشارة ادبية.. المعذبون في الارض

و هكذا كانت نشرة در طه حسين فلحمة لكل رواييا الحياد رغم إن كل ما كانه قابل لياسا لما كانه النخبة المثقة في يلاده

قباط الحالك المنظمة المنظفة في بلاده.

قباط الحالات المنظمة المنظفة في بلاده.

وفي الثانية المنظفة المنظفة في بلاده.

وفي الثانية المنظفة المنظفة في بلاده.

وفي الثانية المنظفة المنظفة في بلاده.

منظمة دائر البلاد المنظمة المنظمة

هذه الإثنيان ؛ قد تجدد ثنا ما يجب أن نقوله عنن العراقي المثقف في الأجداس الإدبيّة. ردون تهميش له على حسباب اللخية المثلقة التي ما زالت في اليحض منها متمسكة بالاتا اللفاقية، وهي لا تربطها بالمجتمع العراقي أي سفة لامن قريب، والامن بعيد

#### فن التغافل



بجعد عياس الحلي

. أعم فن التفاقل قال الإسام على (عليه المساهر) (لا علم إلا بعلم) وقسال (عليه السلام): لا طم كالتفاقيل، لا على كالتجاهيل وقال الإمام الحسن (عليه السلام): (ما استقمى كاريم قطه قسال الدائعالين ( عرف بغطسة وأغرض عن يفيض ) التحريم/ ٢ وقدل الإمام زين العابنين (عليم السلام) من وصايداء : اعلم يما يتي أن سيلاح النتيا بحذافير ها في كلمتين إمسلاح شأل المعايش مل، مكيال ثلثاء قطنة والله تغاف. لأن الإنسان لا يتفاقل إلا عن تسي قد عرفه وفيلن راسسان و پیمان از عن سمی قد خود و وهن لمه (۱) ، وقتال الجامطة جمع محسد بن علی ان الحسین، مسالات شدن النتها بطاقیو ها این کلامتین قال: (مسلاح شان جمع الناس التعایش و التعاشر، علی مکول الله فعاشة، و الله تفاقل به والله تعاقبل فان الجامطة علیم بچیل اعراد الفطنة تصييماً من الخبر ولا حظاً في العسلاح، لأن الإنسسان لا يتعاقب إلا عن تسيء قد فيش للمواعرف التغافل هوالزيظير الشناس عظته عن سفاسط الأسور ، وعن أي نقص أو عيم وهو من فنسون الحياد وسن المهارات لاحتماضة ووفها بلظاهم الفرد يعتم الالفاء

ومنسح الفنزد الوقست للتفكيسز أكثره ودراسسة



معنى المستقرأ ونسئلهم العبر والتعايش المجتمعي المسلمي من خلال منرسة الحل النيت ع والوقوف علمي اهم التعاليم ومنها في التعاقل الأخطاء وزالات الأخريين رغم علمه وأطلاعه بهذا النفص بغرض عندم ارباكهم أو لحراجهم



والله المحامي طلال همد طبه الجيوري/ رحمه الديان الشيف يريد شاي حيث كان همم المحامي العال حدد الصد العبوري، ( رحمه الديان الحديث يزيد ساي حيث دان الشاي غير السايع بكاره و كان نادر ا وبوجد يقول الملتبي أن اكارمت الكريم ملكته وان فسي قريه تبعد يحدود ؟ كيلو متر الجميلة كرمت اللنيم تعود قصه

ميزه عن جدي مد بدر بحص هی مدر رصحه افد هده اقسه التی تجمع هی ملیتها الگر و رفتانی و معرفة جادیة الصیف دون آن بطلهها هذت الفسمه تعرف اللی تجاید الرحتوبات القرن المانتی قبل اکثر من ۱۰ سنه جارد رجل بمنطق جواد (خیسال ) کان برحانه قائم من العوصل باتیجة عدیدة گرگوله با در حادث الفت الدان الدا هُوجِب عَلِيهِ أَنْ يَقْضَى بِعَضَ الْوَقْتُ لَاخْذُ قَسَمُ مِنْ الرَّاجِهِ وَتَنَاوِلُ الطَّعَامُ فَاعْدَارُ مَعَارِبُ وَكُانُ الْأَخْتِيارُ يَكُونَ بِعَدَ السَّوَالُ معارب وكان الاحتيار يمون . عن الأشخاص الذين يضيفون وميموري الناسخاء عند در سبيل لمثال فاغلب الضيوف عايري س الصال فاعلب الطنوف عاري سيول لايعرفون الأسخاص اللين يمنيغولهم وحد وصوله متتصف الطريق قرية الشيخ حمد شرق قضاه الشرقاط أراد المبيت واكمال مسيرته باتجناه كركوك صباها قاتى عند جندي رحمه الله وكان يعمل قلاح وراعي أغذام ولا توجد معرفه سابقه بينهم كان من عادة اهلنا فتهما من يعتطس جواد او بالعاميه خيسال لا تكمل ضيافته بدون نبيصه فرحب بالمشيف صيحت بسون بيهم الرحب بعضه فحر لمه اخروف وكان الجو وبارد فقد بالمادا الضيف العوق وهي مصنوعه من الطين وتحتوي على الجعر و الناز لغرهن التنفذه فاشار الى جدي فقل لا حاجه لي بها قا بردان لكن الذار لا تنفيني فهم جدي



مسى فرية بعد يصور ؟ عيو مدر خبيبية قام بشـراه كيلو سكر ووجية شاي(اقل من ربع كيلو ) مع المسـنلز مات حيث يتم تجهيزها من قبل البانع استكذات وقوري المرابي الشناي توخسع فني صندوق خشنب ولم يمضني وقبت طويال جلي جابوا الشناي لأهنيك وقال لهم الان تسعرت بالنفئ و قاصو له طعام العشماء خسروف و انعوا مرانيم الشيقاء يلمن وجه وفي السياح انصر ف الغنيف و اكمل سنيز ته بالجاه متيلة كركوك فاسكر الغنينف جتى على مين الضيافه وحفارة الاستقبال وقال له بسا تك اكرمتني فانني مسارد لك الجميل بسان اعينك في شمر كة النقط فسي كركوك در جهت في سرجه العصوصي در دوت كانت في حينها وظيفه مروق و الإسكان الحصول عليها يسبهوله حيث الضح بان الخنيف كان مصورل كاير في تركه النقط وقال المناطقات من كعب و أنقاء الا راجه وتربيبة المواشى لكن جدي رحمه الله رضعن العرض وقال له لا استطاره ازك ال حمال الموضل وقال له لا استطاره ازك ال معادل الموضل وقال له لا استطاره ازك الرعسي والزراعة وبعدان تمسك كُتُبِكُ وَرَفَه وَشَالُ فِي آي وقت ثُلَي لَى شَرِكَة النَّظ اعظهم الورقة ثم تجنلي بالنَّضارك يشتح طِليا بأنَّ أجداننا قِلَ أكثر من ٧٠سنه رغم العبوز واللغر الترموا من ۱۰ استه رغم تطور وطهر توموا خبروقیم دون مقابل او اقبل مسلمه و کانبوا علی نزیم پائر سون العنیف بداول رد از پعرفونیه ویالمقابل الضیف پداول رد الجمیل واکر امیم

#### السمات الفنية للشعر عند مدرسة الإبداع (محمد ضياشه)

ألجياشة حثى لاتكون الفسيدة

بالمستح والمنام أو القيمول والرقعش أو بالتحفظ دون إيداء الرأي.

الإيقاع والجرس الموسيقي: أ. في الشعر العمودي يرى ابن طباطها الإيقاع في قوله: وإن للشعر الموزون

إيقاع يطرب الفهم لصوابه ومايرد عليه

من حسن تركيه واعتمال لجزانه، فارتبط الإيقاع عند ابن طباطها باعدال

البوزان وصواب المعنبيء وعاتقهاس

ولا يكون أنه الشاع إلا بالكتابة على

ي يحسر من يحمور الغليل بمن لحمد لعر اهيمني، ويحمر المشدارك المذي

أضاف المنزد الاخفان، وقد املد ذلك إلى تسعر التفعيلة الذي إستبدل إيقاع

ليصر بايقاع تفعيلة واهدة بالزم بها الساعر فس كل اسطر قصينته حتى

هذا الاتجاء أن الوزن لا يتحقق

#### فضو اتجاد كتاب مص

سن المسلمات التي يجب أن نعثر ف بهماً وخاصة في نقد الشعر ، أن لكل عصر أنواتمه ومغرداتمه الأدبيمة ولا يمكسن الخلحا بيسن القنينج والحنيد والحكم عليهمما بمعيار واحدالا يزاعى ف في أن المراسس و لا المنسلاف السنة ، ما لمتجد من مفدردات عصريسة وأفكار لها روی ومشمارب مخالفة ، بال پجم ن تفصيص ما ورد الهذا من إس القدماء التي أسبهمت في ومنع اللبذات الأولسي في نقد الشمر بطريقة منهجية منذ فجر الإسلام، ومحاولة قائرة تلك الإثجافة لبناء تظرية نادية حبيلة استطنع بنادوات تجمع بهمن الأصالة والمعاصرة الحكم على جودة التسعر ( العمودي، التقعيلة، النثر) والتفرقة بينه بينَ الأَلُو إِن الأَدِينَةِ الأَخْرُى التَّى تَكْتُبُ اللَّهُـةُ العربيةِ الفسحـي أَر باللَّهِدَاتُ العاسة

يعرف (محمد طباشه ٢٠٢٢ ) الشعر بأب كلام عاطلس بكثب باستعمالات ونيسة للألفاظ يؤلف الطبيع وتثقله لصنعة، يعزج الواقع بالغيل، ينتنن علس ایفاع وجرس موسیقی داخلی او خارجی او کلاهما مصا ویودی وظیقة ية لَرْتَقِي بِالنَّوْقِ الْعَلْمِ لسن النبية للشعر : .

ا - الاستعمالات الجنينة للكلمات: -بعرف الإسناع بأنه خلق السي جنيد لم يكسن موجودا من قبل ويتعيز هذا الخلق بالاستمرارية وقوة الأشرء ولهذا نجد ان مدرسة الإبناع في الشعر تبتعد عن المكلم التقليمين التسانع والموروثات القنيمة في الشمر وتري أنمه لابدان سمايةا من أدوات، وعليه أن يغرق بين مع هذا الكانس الحي من تعيرات صنوف التسعر (الشعر العمودي، شعر السي جديدة الكانت تصرح الواقع التعيلة، تسعر النشر) لأن تكل صنف

الله يدة يجب أن تكون واقع ملموس ومصموس لعامة الساس أو تعيير عن تجارب ذاتية للشاعر حشى تعبر يصدق غس التنافضات البوجودة في العالم المعيط بناء وعد كتابة الفصيدة لإبد من سرّج هذا الوقع بغيال الشاعر جرد كوبي من الواقع ويعيدة عن لغة تسعر الذي يطرز الإبيات بالرمز والخيال والمصينات الجمائية جات و نصيبان و صفحتات المحديث المتدر تخطف الأبصار من فرط همالها، أما المثلغة تعلى إحساس الشاعر بالفكرة التي يكتب عنها و عاطفته تعاهها سواء قصينة الشعر. وتزكد مدرسة أبولو في الشعر ١٩٣٢

أن استعمال اللغة استعمالاً جنيداً في دلالات الأنفاظ والعسبور بعا تنل عليه من أيجاه (كالعطر النسري - الأريع الناعم الشفق الباكس - أعاني الكوخ

- الأنف أن المحترفة - وراه الغسم. شاطئ الأعراف - الجنة المسائمة) الطبيع والصنعية - الطبيع يعني الموهية التي منعها الدسيحاته وتعلى لبعض الناس ليكونوا شعراء بالقطرة لغطان التال يتونو اسعراء ينصره وتأتي الصنعة الهذيب واقال ما يالاب من تسعر حتى يصل إلى حد الوودة والصنعة لها أدرات كالبرة يجب على التساعر تعليها وهي التنكن من اللغة العزبيسة وتعلم علم العبروهان وبحور الشنعر والقوافس بالإضافية إلىن علم البنيع وغيره من العلوم المرتبطة باللغة العربيسة، وتسرى مدرسة الإسداع في التسعر أن الطبع وحت لا يكفي لإنداج قسيسة تعميز بالإنضان والإبداع ولذلك يجب على كل من يهتم بكتابة الشعر أن يعود للتراسة والإلمام بكل ما ذكر ته

بعقل شرط الإيقاع ولمن نسرى أن ايقاع القم بتعقق بالطريقة السابق نكرها أو باي الفاع برى الشاعر أنه يحقق الوزن في كل أبيات الفسيدة (الشعر العمودي) أو في الأسطر الشعرية (قصينة التفعيلة) بالخيسال حتى يتحقق شرط الإبداع في سمات تعيزه عن غيره من أسناف

وكل همنا يعمر عشه بالايقاع الخارجي ٢- الواقع و الفيسال و العاطفة - فكرة " ثم يائس دور الجرس الموسيقي الذي الفسية يجب أن تكنون وقع مشوس " تعدله الموسيقي الناطلية للألفاظ التي يتم الثقاؤ أما بعثاية لإحداث هذا الجرس الموسنيقي المذي يطرب الأنن عند

٥- الوطيفة الاجتماعية للشعر :- الشعر ديوانَ العرب وذاكرة الأمة وأحد الاعينَ الرقابية على الأداه في كافة مناهي الحياة ولهذا كان لمه وظيفة ودور هام يقوم به بشماعها والقافيها وأدبياء ويبرى ت مر البرت أن الشبعر له وخليفية احتماعية تكمن في بناء الوعلى بكل الفاسطة الغلبة والادبية والفكرية عمومنا وفي مقدمة كاتب الشعر والشعراء ١٩٥٦ يعند الوظائف العامة للشعر ومنكون اولي وظائف الشعر عنده (المتعة) المتعققة من وجود الشعر ابناعا والقاء، وبالحظ هَا مَدَى ارتباط التسعر كغرض بالدين وكنتك استخدام الشعر بشكل مباشر في التراصل والأنتاب النبية وكالله لاي الرابين و الهجاء العرب بشكل خاص في المنيح و الهجاء تكسيا او استهداقا لسياسة، ومن وطائفه الاجتماعية السمو باللغة لتكون أداة للتعيس عمن الشمور والوجدان والعسنق والعفويسة والجمسال وهسي عزافض والضحبة وصبريحةء ويضيف إنينوت الوظيفة التطيميسة والأخلافية وغينر تلكامن وظانف لجتماعية كثيرة وعير العربس وفس النهاسة تقسم عدرسة الإبناع في الشعر اليف على مصراعيه لابقاء الفاظ جديدة وتراكيب لفويسة أبداعية تحلق في سماء الخيال وكيسط إلى الواقع بموضوعات لها علاقة بجمهور المثلقين كما يرفض

هـذا النوجه النقايد الأعسى وتكارار ما

سيق تكواره من القباط وموضوعات قتلت يحا للخروج سن عق الزجاجة إلى أفاق الإيداع في الشعر

ورمحمد فتحي عبد العال كانب وينحث وروانی مصری.

لتركيبة في قيادة منهج البيعة للاخوان لمسلمين إلا أن الكليس سن تطبيقات سستعور : لا تعیور سن بطیعت طبین الدنهجین عربیا الایت الی تحویل المقتب) التیلمی ضی تفسیر هما آلی تطبیقات ( جنسسة ) فی مقاریة نماذج الحکم لعمل ایر زاها النسوذج المسری و التونسسي ناهيك عن النصوذج العراقي الذي تتصارب فيه اجتدات كلا المنهجين في تُلمنز هما لتظام الحكم الإسلامي

ان تظام المعاصمة والقاقعة المكونات ت مطابقة لمنهجس ولايسة الغفيه و أليعمة للاسمالم السياسي. وأن هناك قوى علمانية تشارك في الحكم مما جعل هذين المنهجين امام تحديات كابراي هكذا تراكمت الاخطساء والانبال بحلول من خبارج مندوق نظم المعاصمة وثقافة المكونات بعالوين مقدسة ولكن يتطييفات مناسمة \_ تجعل الاعليمة

السامئة امام حقيقة أن الناسيحاته وتعلى حين جعل الانسان في الأرض خليفة لم يجعل يوم حسابه وقبق مطلبات رضا رجال النين. او من يطلون الاسالم السياسي. يل جعل على الانسان مناط التكليف الثار عي فقط .

#### المقدس والمدنس ..جاهلية تتجدد!!

لم يتطور منهم التطبيق المجتمعي لمنصون (( التظينة والبيعة )) وعلى م من تكرار نماذح من اداء الانتقال الدينسسي مثلما هو واقع النولة الإبرانية بقيمادة منهمج والايسة الفقيسة والتولسة

سرا بالحالة العراقية . هذاك من يقول

التكليف الشرعي بمفهومي البيعة والتقليد ستويف الدراعي بمهوري اليهم والطبح المدار في دائدا من يستمير و المسابة دورا في المرابط والمواصحة على المن المتحدث عن المن المتحدث عن المتحدث ا

صراق اليوم والخد ابتسع الواع ال س فسي وقت توظيف أوسه كا موارده من ربع التفط في ميزان تجاري لمسالح نظام ولاية الفقيه وبيعة السلطان العثماني [[]

المثال العبائس على نلىك اتهام التخاير الذي اجلس الرئيس مرسي فقص الإتهام اسلم القضاءالمستري ... السنوال كم منسؤول عراقي اليوم يمكنن أن بواجه مثل هذا الانهام؟؟ 400

مطلوب من اي قوي مننية او مجا تتسادي بدعوة الإعليسة المساسنة لطرق ابواب مجلس النواب المقبل العمل على تفعيسل مواد فلنسون العقويسات العراظي حصر الجزائم الغرانة العشمي. وسس سناحة القشاء العراقي منصة الحساب

يضا ولكن شاك من يشكك بقترة القضاء العراقي علسى اصلاح ملح دعم بنساه دولة مدنية عصرية متجددة بمعايير الحكم الرئسيد والمواطنة الفاعلة

افعمال تجاه ما يتعرض له العراق

#### درر المعرفة الحلقة الثالثة الكنز الحقيقي

كان اليموم الأول للدر اسمة حيث قررت تستخل فرحسة قنوم أولهاء أمور الطلاب معهم لتجلمع بهم في مكانية المترسة \_ بدأت الطبيبة حديثهما بالثر حاب بأولياه مور الطبائب مثملية لهم عاما سبعيد ملينا بالنجاحات وتحقيق الأمنيات لرحت العليبة استعلاما للبراء

فنمن أسنلة متعندة الخيارات حوأ لعبشات المسمية للاطفال فسي المتزل وبعت اكلمال ملء الاسلبيان وتعليله عر برنامج للتطيل الاحسائي لنبها رجنت الطبية حيونا كبيرا في اتباع النظم المحدية التي تحقق للأطفال حواة سحية و تبيدا

قالت الطّبيبة : من خلال تثلج الاستبيان استطيع أن أجزم أننا نقلقه كالرَّا مهما في يناتنا وينشا

قدل أولياء الأمور جنيعا في صوت واهد لا يخلو من همهمة والدهاش: المو هذا الكنز ؟ قالتُ الطبيعة :سيادة الثقافة السحية في

مراة أطفاقنا قال أوليماء الأمور : همل توضعين أنا لسيل يا تكلور ة ١٢

اسبون با تخور د ؟ قات الطبية : المثل على ذك: ; سوالي في الاستنيان : هـل يتعـر من الأبناء لمنو : الشـمس يشـكل كاف أثناء اليوم 1-450

ابث أعلب العائمات بجانب فيار (تعم) وخيدار (الجلوس اليومي بمثلب الأفات المحمدة

سأل أوليساد الأمور بوما همي الأوقات Majami

المصوب. قالت الطبيسة : خلال قدرة الم فالأفضيل الثقاء وقت التعرض لأشعة الشمس من الساعة الثامنية والتصف الشمين من المساعه المصد و مساها مسلحا وحتى العاشرة والنصف مساها ومن المساعة الثانية ظهيرا إلى الرابعة \* أماة عصرا أما في الثلاء فيكون من الساعة

عسرا الله على المستوال المستو طويلة خرط التعرق ويسادة ضربات اللب باما في حالة خمول العنديدا

1 و العضالات ويعمى من كال شسيء بناية من النعب و الام الجند وصولا لأمر اعن

الخضر والدولة ومنها البرقوق كما الدينيعي الثاقد من أن العلج الذي نستخدمه في المنزل مدعوما باليود لقد استطاعت ادول المقدمة أن تحد من القلب والمسرطان ءولايسشطيع الجسم لص الكالسنوم كون الرئيس للعظام إلا يوجود فيتأسين د ، والخفامس فيداسيس د يرتبعد يصعوب التعليم تفاقع حبالات قصور الغدة الدرقية لديها (الانحدار المعرفي)، وثلين العظام عند الكبار وهشائسة العظام والكسماح عند هذه الإجر اءات عبر هذه الإجراءات . قمال لعد أوليساء الأسنور : وهل أظهر 43445 الاستطلاع أمورا أخرى يا تكتورة 11 قالت الطبيبة : أعلم أن الوقت قد داهمنا

تساهم أشعة الشمس في إنتاج ٢٠٠٠ منه ، بينما يساهم الغذاء مثل الثموم المعراء والكبد ومعار البيعن وزيت السطاء في 21 - - 120 عادث الطبيبة للنظر في نثائج الاستبيان ثم قائت : في سنوال إصل الود مهم أن يكون ضمن الطعام وضمن غيار أت منتجات العلج المرزودية ١٢ وجنت أن الغيارات الأكثر لمسلح خيار (لا أعلم) وهذا لابد من وقفة فقصور الغدة الدرقية من الأصراف الشائعة أسنى الأطلال . خامسة فسي المدول النامية لمنا فتوافر اليود عامل أساسسي فسي تأمين الوطيقة

الذهمن معتم الغدرة علمي التركيز لغثرة

الفرة الدرقية؟

الطبيعية للغدة الدرقية مسألت إهدى أولياه الأسور وما وظيفة أجابت الطبيسة الغدة الدرقسة تلوم

جيب مروب الدقى الدقي يتحكم في محل الاستقلاب في الجمو بما في نلك محل ضريات القلب وكفية تنظيم الجسم لدرجة حزارته ولها وطائف مسالت إعدى الأمهات : وهل هذا الأمر هد خطی یا دکتور ۱۴۶ قالت الطبيعة : أجل فالحديد من العناصر الهاسة حيث بساعد في نقل الأكسمين أخرى كالبرة وقد يلم إنساج كمية كيسرة سن الهرمون النرقي فتنسرع من الونتين إلى باقي الجسم ويساعا العندات في تخزين الأكسجين ومن ثم استغدامه .. على أحد أولياء الأمور : فعلا مسالة الفيدة الدرقية من همنَّه الأعراض عند الأطفال ببرعة البكاء بالعسبية مثلثت

شنينة الاهمية ولكن فيماً يخص الأطفل والارشادات القيمةً... هي سن المدرسة وما يعدهما الايوجد دردر سحير الصوف نظام هذاتي وقبي من نقص الحديد العديد للاتوميا ؟!

مريدة للرضاعة الطبيعية فقلا كنست

سي وحود للطفيل في بداياتمه وهناً

قالت الطبيبة بالطبع فاللعوم والنجاج تخفاض مسلوى الهرمون الترقس والأسماله والتقوليسات والسيائخ مس المصداد الهاسة للتنيند ويساحنا لو في الدم فالشهر أعدر الحرب الصور الغدة الدرقية الدالية إقصر القامة مُأخِر النعو البدلسي والعظمي خزيادة الموزن عدم تعمل الحمرارة البسارنة وغيرها من وصنا الكريأطعية غنية بف مثل المعضيفات والغراولية والطماطم و العَلَقُ الحَلُو و الشَّمَامِ ... ســالت إحدى أولياء الأمور : و هل هذاك فعماونت ولية الأصر يسموال الطب

سبب الخليار مصدار فيتأمين سي جلبا إلى جلب مصدار الجليد ؟ قالت الطبية: نعم بالتأكيد فيلامين سسي وسنَّ أينَ تَعصلُ عَلَى الْيَودُ لِيكُونَ منعن أكلات أطفالنا ٢٢ قالت الطبيسة : يتوافس اليمود فس يساعد على امتصاص الحديد الأمسماك والبيض والعليب السائل وفي قمال أحمد أوليماه الأمور : وهمل أط

الاستطلاع أمور الخرى يانكتورة العدال نقباط كاليمرة لكن داهمنا الوقب كما تعدلت انفا لذا نفي النهاية وقبل أن المتم حديثي أود أن أنطرق الأمرين شديدي الأهمية على جدامي السرعة الأول همو ضروح جماية أطفاتا من أنطار الأجهزة الذكية إذ تنسير الدراسات إلى لهذا مساركار على القابط الجوهوية النس يكتسفها الاستطلاع وتسديدة الأهدية للأمهات الذتن الحقن لبقالهن ثانيو مسار البجة التعرض لها لوقت طويل على نصو النصاغ ووظائقه معا يسبب قصورا في المهمارات المعرفية والارتباك لدى الأطفل والأمر الذي بالعضائبة فادجات أكاسر الإجابات فو خسرورة تغويد أطفالك على النوم مي فني موعد ثابت ولمنة كافيسة ما الاعتماد ليس صحيحا في العطلق فلايد من مذابعة نمو الطفل مع طبيب مختص ساعات و ١٣ ساعة تقريبا لما في بتلك من ضرورة معشة لنمو اطفالنا يعسَّل هُرَمُون النمو السَّيِّ تقرزه العَدَّ التخافيسة بالمخ لصنونه القسوى الثاه السوم العميق بنسسة 21% فاكثر حيث واستثنارته منع الشهير الرابع حول إضافة مكمل غذانس مدعم بالحديد في شكل غذاء أو قطرات أو حليب صناعي اسوم العموق بسبه ۱۹۰۸ فاتش حیث پسیم فرمون النمو فی بناه المصدلات والنجة الجمع وان عوز فرمون النمو بزید من أصدر القامة عند الأمقال اشتدا عنن ان عملية تمو اعتساء الأمقال خاسة لاحظام الشاء الأمقال النماء الأمقال ستن عاده و عصر ساو خطب مستاهي معرز بالمديد و توصي الأكانيسية الأمريكية أملب الأطفال بلطائي جميع الأطفال بين ٩ شيهور ١٣٠ شهر الذلك من خلوهم من الإصلية باليميا نقص

الهادىء العديق \_ الغلامسة أن أخذ قسط كاف من النوم مع مصارحة الرياضة باللدنتحقق لذا كانة الفواند مع نظام مستعي سليم , وقتها ووائنها فقط يتراني لذا الكانز الخفيقي في

بيوتنا .. نسكر الجميع الطبيعة والصرافوا سعداه السكر الجميع الطبيعة والصرافوا سعداه على وعدملها بالكرار هذه المحاضرات

ديدور سنعير العسوفي مدرس الكيمياء ..رز سمير الصوفي مدرس التيمياء الجويسة بكليسة الطب البشسوي جامعة تمشق

#### لماذا نهاب الرجل المريض



عمر الثامير

و د آهنداث ما مر لو اردنا س العراق منذ احتلال الدولة العثمانية او سايطلق عليها والرجل المريض» منت عنام ۱۸۵۳ م ليومنسا هنڌا . سنحتاج لقاعدة سائلت عملاقة أو موسوعة كبيرة لتتوين الصراعات المحليسة والاقليمية علسي الاراض العراقية منيذ اعلان الاستقلال ، وانتهاءا بالصراع الاستراتيجي سوم على الشروات الموجودة داخل عمق الشرق الأوسط ، ناهيك عن بقية العوامل التي ساعنت على تنامي العداء بين الأقطاب الكبرى ، لغر من ابعاد شبيح النز اع الدولي خارج مناطقهم اولا ولغرض تحييد خارع منحقهم أن و إداره من نظيمة مؤقفة بالأحساس بالمسوولية من مؤشر القطر عن اقاصادياتهم خلال تلك الناته و أو أوالد إساب تتكفن وتستنفر جمع الحكومات يواسطة مراكز الفكر والدراسات وتنخل في حالة الإستار القصوى الإستراتيجية القير مسيسة، وتأخذ جبنا التحرك الاستنهاي ولمرض تاسيس ارضية اسمنتية بأطي درجات الحيطة والخذر «اذا تستلد طهها قدارات المطبخ ما تم التعدي على سياستها الداخلية ، او التجاوز على جزه من ترواتها واراضيها او المساس بسياستها الخارجية وسيادتها ، واقرب مثال على ذلك كيف تعاملت تركيبا وداقعت عن سيادتها عندما اخترافت الاجواء التركية طائرة سوخوي ١٥ الروسية في عام ٢٠١٥ ،كذلك ه ١ الروسية في عنم ٢٠١٥ مثلث الكانت تلك الإضافة تعكن بسحه الحل في موضوع المحافظة على المسلمة الإطليم المسلمة الما المسلمة الشي في حزء طموح الإطليمة المسلماتية العالم لا يتجازه من الحقائظ على الإمن عن الحديث أو المنساركة في اي الأومى والاقيمي في المنطقة حوار نوعي.

، عدم استثال تركيسا للقوانين والاعتراف النوليسة النس تنظم بتخدام هذه الشروة ، ومنع التجاوز ات او الخروقات من قبل دول المنبع . في النول المنتحضرة توجد تسفافية عالية وتنسيق عالي لمىستوى ، وتعاون مشترك ما بير الحكومات والمجتمع المدنى ءاذ يعد الاخير بمثابة مجموعة من يه الجمهور تجاه اي تُلكَّوْ أو اخفاق حكومسي ، أو الذهباب السي تكثيف استطلاعات السراي ومتساركة الراي العام والاستماع والاستنتاس بافكار هم والهف العشبورة قبيل محاولية الذهباب السي اي قرارات مفصلية مصيرية تتعلق ، فهي ليست يعتلبة على الاطلاق ت بضعف في كفادة صناع القرار ، بل هي حالةً صحية ايجابيةً تلبث ببان الجميع يعسل بالضبط كخاية النحل ، من أجل اخذ ، حقيقية بالاحساس بالمسؤولية من ولغرض تاسيس ارضية اسمئتية تستند عليها قبرارات المطيخ السياسي قبل الولوج بعمق الازمات ، وقطع الطريق امنام المتربصين الذيسن يروجون بالنهامسات الانفراد بالحكم أو الاستنثار بالسلطة ، ليكون بذلك مدخل واقعى لمشاركة سارع في صنع القرار الس المستَقبَلي الكنها تبقى منقوصة اذا ماكانت تلك الإضافة تعكس نسخة

#### على صحيفة صوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية:

المجموعة القصصية درر العرفة

الحلقة الأولى



بالدرسنة الإعدادية مغرما بالتقنيات

التكنولوجيبة الحديثية فسي التعليم

موقنا أن التعليم فسي الغصر الحديث

فأتمسا علسن الكيسف لا الكسم ومرددا

دائما في حصصه وسنط طلابه الثار

علمتنس كيف اصطأد المسمك أأ في

والمهبارة فسي توطيفهما أهبم مسز

سنظهار العلوسات ومقظها عن

ني إحدى الحصص السن الأساناة

لطلابته عن المسترح المستري وقدت

عنه بفخبر قائلا أن للسبرج للصري

بعبد مسن أغبرق وأقبدم المستارح في

العاليم بالرغيم مين عبده شيهرته

عاثينا حيث تعود جننوره لأبام فدهاه

اللصريين فلقد كالت العروض الفنية

والوسيقية نقام في سناحات فصور

الللوك والامراء وهذا ما أثبتته النفوش

والقابر الفرعونية للكنشفة ثور سأل

طلاب : هل يستطيع أحد منكم أن خبرني من هو زائد السسرح في مصر

فتح الطبلاب هوانفهم الذكبة وبدأوا

صنوع با أسسناذ بحسسب الراجع التي

سنلد عليها البحث علس اأدرك

جوجل" وقد أطلبق عليه الخديوي

لكبير في النهوض بالمسرح الصري

فيلغت عدد مسرحياته 32 مسرحية

مرضها ببن للسبرح الخباص للخديوي

في قصر النبل وبين مسسوحه القومي

ومبن بينهنا مسترحية (أنسنة على

للوضة ) و(غندورة مصر / و(الضرتان)

وجميعها مسترحيات هزلينة لكنن

فينهنا ثوجه للمسترح الجناء وغرض

منسرحية ( الوطسن والحرسة ) الث

تندر بضور الفساد باخل أروقة القحم

قديسوي وتمعو للتقييسر عضب عليه

الخديوي وأثلق مسسرحه وقتضى بفية

غمرة في باريس قبال العلم ، بوركت ينا أنهم .. ولكن

فسل تعلم أنس وجندت بحثنا جديدا

تحدث عن شبخص أضر هو صاحب

فبال أدهم ، ولكن يا اسبئاد . أعلم أن

الأنحيات التلمحية تغلب عليها مرحة

كبيرة من الاستقرار النسبي ولا تتغير

العلمية التى فسد تتغير فبها الحفائق

كل ثانينة منع الكششان الحديثية

فسال اللعلم ". رائع يا أدهم وثكن العلم

فسر كل الجالات وارد فيسه التغييس

التعديل مع ظهسور أدلة جديدة وفي

أفسالات النظرسة كالتارسخ مثلا قد

تتكشيف خقائيق جديدة تغيير من

الأمور للستقرة وتدحض مزاعمها وإن

لم تكن ينفس سرعة أو كثرة الأيحاث

العلميسة الجديثسة المعتمسدة عفس

قال حسام ؛ وماذا يقول البحث الجديد

المشاهدة والتحربة والتطبيق ..

الفضل في المسرح التصري؟

مغلوماتها مثلما يح

وتطور أموات البحث وطرقه

ملئيل "مولييس ممسر" لندوره

س عصرها الحديث ؟

عومات الني تغطي مثاث اللعابد

للهر قلب كما كان في الناضي

إشبارة إلى أن اعتبلاك أدوات البح

:" لا تعطني سيمكة ولكن

مقالات

لعدد 318 - السنة النامنة والعشرون / يونيو - 2023

# ل وصلت الرسالة؟



كتبت: د. درر سمعر الصوفي مدرس الكيمياء الحيوية بكلية الطب البشرى جامعة دمشق . .

حقائق تحت ركسام من التركسي الطيب أردوغان ليحن لفنوزه بالانتخابات ولا لنجاحه فسي إدارة بلسده فدلسك شسأن باخلي وهو من صميم واجباته څاه بلده ولا تأبيداً لسياســته الخارجيسة التوسسعية لأسس من اشد العارضين لفكرته الامبراطورية ولأى فكبر توسيعية على حسباب الوطن الغربس الكبيسر من اينة جهة كانت , انبا أهنيأه فقط على فرحنة العبرب الكيبرى يفوزه بالانتخابسات التي فاقت قرحة بأخبيسه الانسزاك والتن لا أجد لها لسمية أو تفس للبايعة الواضحة له على تولي امورهم رغم وجود أرزعمائها العسرب/ الديسن لايضلون بأقسل مسن 9/44 كنتيجة

سا كازمام ووانفظ تسم ما لبث أن

تخليص الإبريز في تلخيص باريز

للارسخ اللقافس المصبري والعرسي

الحبيث كما وضع كشاب "مناهج

الألبساب للمصريسة فسي تتباهسج الأداب

أما الشخصية الثانية: اسليم خليل

التضاش فهنو ليتانس الأصبل يجيد

والإيطالينة وهنو متعندد اللواهب

فبكان مؤرضا وشباعرا وأديبنا قضنى

تصنف عمره ببيروث ثم انتقل بفرقته

للمسرحية إلس ممسر ليمستقربها

ومن مسترحياته التس متلتها فرقته

بالإسكندرية : «أيو اقسن العمل»و

وموساس» و مسرحية «الظلوم».

ومصبرحيةً «عايندة» الأوبرالية التي

أحسدات الثسورة العرابيسة ووضع عنها

كتابع القيم «مصبر للمصريين» أو

«حوادث الفتنة العرابية» في تسعة

وتفيد الصحيف التي تابعيت وكنبت

عن أعماله السسرجية في هذه الأونة

أدخل الفن السرحي العربي إلى مصر في عصرها الحديث وهــو ما ينفي في

الوقت ذاله الريسادة المزعومة ليعقوب

شسكر المعلم تلاميذه وفي مقدمته

بر برهان علسي ريادته ودوره كأول من

مناعلة العلم قاتلا:

ترجمهــا عــن الإيطالية. كمــا عاه

«السليط الحسود» و مسرحية «a

لعصرية

د. محمد فتحي عبد العال

قال العلم ! لقد ظلت مسألة يعقوب نسوع الصهيوني النزعة واللاس النوجم محمور اختكاف بمحن الكناب والباحثين فمنهبم منن شبكك فن وجوده من الأساس ومنهم من قلل من وره وحقيقة الأثر الذي خلفه فلا وجود لأى امتصام أو متابعة من معاصريه لسبرحه أو أفلته " أبو نظبارة زرقاءً

ببدعلي إسماعيل أسناذ اللسرح لية التني ترجمها الشبيخ خاعيل هسي أول عضل فنسترجي

قال أنهم : ساستخدم في ذلك شات

اطلعني الآن ماذا قال لك ربوت اقادثة

قال أدهم : أمنا الشخصية الأولى

الصعيدي النشـــاً سن مدينة طهطاً فهـــو مــن الرعبــل الأول للنهضـــة

للمسسرح بأيادي عربية مثلها الشيح التصبري رفاعية الطهطياوي والأبيب والشناعر الليناسي مسليم خليسل النفاش

بحثا عن هاتين الشخص قال أدهم : أنا استطيع الأن يا استاد وفير څخات آن آتي معلومات عنهما. قال الأستاذ عل نستطيع با أنهم أن تشرح لزملائك كيف ؟!

لتعليميسة بحسبر وقسد رافسق البعثة الأولى الني أرسبلها محمد علي باشا

والبحنث الجديد الذي فدمنته الدكتور العرس بقسم اللغة العربية - كلية الأداب جامعية حلبوان يدنسم التوجه الأخير وأن مسترحية أرهيلانة الجميلة الغبنات ثلاث هنس العربية والضربسبية

رفاعــة راقع الكهطاوي بأمر الخدبوي عرض على أول مسرح حكومي رسمي بناه اقديوي إستعاعيل وضو التباثرو الفرنسس بالقاهرة عام 1868 م. وبالتالي فنحن أمسام أول لجربة أمت

استطرد التعليم قائلات أريد متكم الأن

لكل حديد بالتكنولوجيسا . انها لغة زمانتنا الخالس وغمناه الزمس القادم وأنوقع لك مستقبلا باهرا.

أوحش وجود لرسوم الكاريكائير الشي زعم في مذكراته أنه راتما لها .

GPT-4 وهو الإصدار الجديد من اماذج السدكاء الاصطناعس اللغسوي النس تطورفنا شبركة OpenAI, معتمدا على روبوت الحادثة CharGPT. فبال التعليم أراتع يا أنصم منابعتك

ينا استنادعنن رائب المسترح المصري فالشبيخ رفاعنة رافيع الظهطباوي

أجاد اللغة الفرنسية وأصبح من رواد حركة الترجمة في مصر فوضع كتاب مقارنا حال مصر بمشاهداته بغرنسنا وهذا الكتاب علامة سارزة من علامات

أدضيم على هنذه الجلسنة العلمية والإفادة الشبيركة النس فقفت عبر تبادل الأراء واستغلال وسائل البحث

شوزعة على كل بقاع الأرض العربية لتسي لو أراد هؤلاء الحسكام ان يتفقوا فقط على التكامل فيمنا بينهم . ولا تقسول توحيت امتهلتم وارضهم لان هذا مستحيل لأنهم ليس لهم هم الا السلطة ووحدة الامة تعنى خرمانهــم مــن كراســيهم . وتــرك اعتمادهم على الأجنبي لإستطاعوا تأميد كل منا يحتاجيه مواطنيهم عل وتصديس الكثيس مسن الله الى الخارج ، فكيف للمواطن الغريس ويحب لهكينا ميكاه وميوريون خيراتهم تذهب للخارج واطفالهم رون على لقصة العيـ وأبسط اقدمات بينما هم يتابعون يقلد: خالد ألسلامي مواطني السول الجناوة يتمنعنون

بأَهُضَلَ الْحَدِمَاتَ . أَلَا يِسَ سذا توجيه تلك الرسالة العليفة من العرب فكامهم بأن سابعوا السبلطان وغيره من

الحكام الأجانب لإنقائهم عا هم فيه ! منع علمهم إن أي حاكتم اجنبي لو دخل أراضيهم لا يكنن ان يخرج منها ولا يتعامل معهم الا كمحتل وان كان يدعى التدين لأنه مسوف يبقى محتلا وتبقى الأوليسة لشسعبه وقوميتسه ولن يتعامسل معهم الا كشبعب خاصع لإمتلاله ولن يسبمح لهبج برفع رؤوستهم الاجنا يرضيه وما سنوريا والعبراق وليبيا وغيرهــا من اقطــار الفوضي العربيــة إلا ادلة دامغة على طمع أولئك اأدئلين ومخططاتهم التوسعية ترى مل وسلت تلك الرسالة من شعبكم البكم قبل غبركم يا ابها السادة حكام العرب!

# إنتاجها الزراعس ووفرة الياه وكشرة العادن بالواعها



لهم في كل التخاسات يجرونها في اقطارهم ورغم

بيعتهب للسيلطان ارتوغان فيمانا نفسب كالرهيا

لامتمنام ولنباذا مسار العبرب على استعداد كامل

لبايعة هذا الحاكم الأجنبي اوذاك لتولي امورهم!

لا أحد إحابة لتلك التساؤلات غير بأس أبناء الأمة من

حكامهم وولاة امورهم اللذين لا يستطيعون تأمين

لقمنة الغينش ولاحتى أبسنط اقدمنات لرعاياهم

رغم أنهم يحكمون أغنى بقاع الأرض ثراءً من حيث امتلاكهما الحصمة الاكبسر عائبة مس النضط وننوع

سبة فإن رعاياهم يعلنسون بأعلى اصوالهم

بناع الكثيرون منن أبنناء أمرانا احلته الجميلية الأصيلية مفولهم وغابنات أشجار زيئونهجم وغيسره التسي ورثوها عن آبائهم وأجدادهم وبأب ضليلنة ليشنتروا بأثمالها ببوتأ أوسيقارات أو مشاجير أو منبازل جمام على البحر فيرناحوا فيها مسن متاعب العمل وعرفه ومن إنتاجها التواضيع. ويتُعوا أنفسهم في هذه الحياة الرقّهة

باعوها لثجّار العضارات وللأثرباء الغادمين من أماكن بعيسدة فسي سسورية ليتنغصوا بنسسيمها وفتنتها وفصولها للنوعة بالحسن الهادئ النقي الذي لايتوقر

ومتهم من أشاد فصوراً فخمة فوق ربوعها ومنه من تركها دون استثمار طمعاً في تضاعف أسعارها في المستقبل الجهول، وصبي الأنَّ مستارح للتعابين والضبناع والثعالب ومقصداً لأن يفتش مُن حطب السَّنتاء قلا أحد يشتري ولا أحد يبيع يم ماتحين علينه من قليق واضطيرات وشيلل فليرتبئ الغالبة تضمحبل يومأ بعديوم وأصبح تركيز الناس موجَّهَا أَلِسَ التَّدِينَـة هَرِياً مِننَ الرَيْفَ الطَيِّبِ الذِي بعتبره أغلبهم مكانأ للفقر فيسخرون ثن ينتقل من اللدينة إلى الريف طواعية. ويعتبرونه ليس شاطر ويتَّهِمونه بالرومانسيَّة الخالسة. التي لأنطعم خبراً ولامراً. وبالطبية التي أصبحت غياةً وأكثرٍ من ذلك . والقسسم الأكبر عُن سسكن للدينة حديثاً يعيش في



في أسبغار الخصار والغواكبه والزّيت وغيرهنم وفي طبأ انفطناع الوقود والغاز ... سلامي

فقد ندم مسن باع أرضه وببته القروق فقسد كان ريفنا ملجساً كترماً وكانت قرانيا الأم الحنون التي تضمم أبناءها

بنبوت كعلب الكبرينية لااثري غرقها

بالثلوك الضجيجي وغيره من صنوف

الهيزات الأرضية والزلال فيور حجاعية

وفي أيَّامنا هذه وبعد الكورونا الخبيث

المُفتقل والزائرال المُدمَّر الباسكوات في

مسره وبعجالقبلاء القاحبش وخاشة

لذين لاحول لهم ولاقوّة.

الى صدرها الطيب الحب . لم أر في حياتي مارأيته هذا العام فأغلب السباكنين لريف وأمي طلل الإجسراءات التي اعتصدتها حكومتنا . كانوا يلجؤون لاقتلاع عشسرات الأنواع من الأعشساب من بسنائيتهم كالهندباء اللفيمة اللذيذة وسنواها والتفتيسش في البراري الجاورة عن دواء طبيعي محاني للكثير من الأمراض كأعشساب الزعتر والزوفا والزوبع

وثمر الخرنوب وزهر الزعرور. وأضلُ أغلبهم بأن يعونوا إلى الاهتمام يحفولهم والنو كانبت مستاحتها فلبلية وبزرعوهنا القمح و لبنسدورة والخيسار والتعنع والبطاطسا والبصل والثوم والزغتر وسوي ذلك.

لعلَّهــم يكتفــون ويبعدون شــبح الجــوع والرض عن منازلهم وأحسبادهم ويحاربون شجع بعض التجّار والأطبّاء وذكمهم بلغمه عيشيهم وسخة أبدانهم وبحارسون حصارا على سنورثتنا لا يعلم إلّا اللّه متى

#### روابط نشر القصص:

https://ronahi.net/?p=174552

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/10947024-59-14-11-06-2023-

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/109694-2023-06-16-11-31-19

https://iraqpalm.com/ar/narrative/%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%83%D8%A9-

%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%8A%D8%A9-

%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7

https://mlame7na.com/3230

https://mlame7na.com/3233

https://mlame7na.com/3245

https://mlame7na.com/3247

https://mlame7na.com/3249

https://mlame7na.com/3272

https://mlame7na.com/3283

https://mlame7na.com/3322

#### https://nabd.com/s/121059729-

e5fffe/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B5%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D8%AF%D8%B1%D8%B1-

%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%81%D8%A9-

<u>%D8%A7%D9%%84D8%AD%D9%84%D9%82%D8%A9-</u>

%D8%A7%D9%84%D8%AB%D8%A7%D9%86%D9%8A%D8%A9-

% D9%85%D8%B9%D8%B1%D9%83%D8%A9-%D8%AD%D9%85%D8%A7%D9%8A%D8%A9-

<u>%D8%A3%D8%B7%D9%81%D8%A7%D9%84%D9%86%D8%A7</u>

#### https://nabd.com/s/120838647-

1533d1/%D8%A7%D9%84%D9%85%D8%AC%D9%85%D9%88%D8%B9%D8%A9-

%D8%A7%D9%84%D9%82%D8%B5%D8%B5%D9%8A%D8%A9-%D8%AF%D8%B1%D8%B1-D8%B1%D8%B1-D8

 $\underline{\%D8\%A7\%D9\%84\%D9\%85\%D8\%B9\%D8\%B1\%D9\%81\%D8\%A9-}$ 

%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%84%D9%82%D8%A9

%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%88%D9%84%D9%89-

%D8%AD%D9%82%D8%A7%D8%A6%D9%82-%D8%AA%D8%AD%D8%AA-

%D8%B1%D9%83%D8%A7%D9%85-%D9%85%D9%86-%D8%B2%D9%8A%D9%81

### المراجع والمصادر:

1-مواقع علمية: مايو كلينك- الكونسلتو - قناة الجزيرة الوثائقية -ويب طب- مجلة ناشيونال جيو غرافيك العربية - أنا أصدق العلم الباحثون السوريون-عربي بوست.

Lippincott Illustrated Reviews: Biochemistry علمية: 2

## مقالات سابقة مع الدكتورة درر سمير الصوفى على جريدة المغرب الأوسط الجزائرية

2020 الاحد 18 اكتوبر 2020

مساهمات

مسمسسس مراصد ثقافية

اسطاع الحماء إليات وجود مثم الطاقاء وبات كل ما حراتنا طاقة سواد سليمة أو إيجيبية، فالسحادة طاق وأخران طاقة والرم طاقة فالكون مساوة عن وات والقرات طاقة من نواط والكارونات. والإلكورونات أولد طاقات كهرومها في مرودونها في معدد حرال الرودان في حالة حركة، قام المشائل معادلة الخادة والطاقة وأنهما وجهان

الرائد منا ويستان مناه النامة والموادق والهواد والهائد المنافقة والمكافئة الحريا النامة والمكافئة الحريا النام والمدافي المطابقة من المائد والمدافي المطابقة مثل الأمراض المناسبة والمعافدية، مثل المستارة والمعافدة والاكتمام

2.34250 2.4450 --– بقلم، الأستاذ تسيمة بن عبد الله: كالبلة - الجزائر:

#### المغرب ألاوسط" ترصد مقالات اهل القلم

# العلاج بالطاقة لا يحل محل الطب الحديث، ولا نهضة ثقافية دون حل ازمة المقروئية

ترصد "لغرب ألاوسط" كل حين مقالات الكتاب& مجالات الفكر والفلسفة والذّين والتاريخ والاستشراف والقانون والنشر والاعلام والسحافة والتربية والتعليم وألادب والترجمة والنقد والثقافة والفّن وغير ما، وتنشرها تكريما لهم، وبهدف متابعة النقاد لها وقراءتها ثانية بأدواتهم، ولاطلاع القراء الكرام على ما تجود به العقول من فكر متوازن ذي متعة ومنفعة.

العلاج بالطاقة المبوية -- مقال مشتر لك، بقلم، - مصال مستر ك. يصم. - الدكتور محمد فلحي عبد العال - باحث وكالب- جمهورية مصر العربيا - الدكتورة درر سمير الصوية أستاذة



بعد المداوى بالطاقة الجيوبة من العلوم القديمة التي استجدمها الفراهنة القدماء لشحن أحسادهم بطاقات يجابية والتختص من الطاقات السلبية، وذلك يعدة طرق

ميد. التغاية الصحية، العبادات، حلسات التأمل، البت العمييق والسطيء، الأدو فوها، وقد حقلت الاره بشرش توضع بحلاء هذه الطرق.

يقوش أو ضع بحات هذه القرق، س و مع يقد غير الشاقة فالأمراض لشداً لأسباب عدا من السباب تعدق بالشياة كالقرات والعدود القورصية و الكروبة. و يكون د فور علم الفاقة عنا قدميد الجهاز الشياعية الكرافة د الكرافي المالية المسلمين والشاعر السلمية على السيطر على الراساتين يقد في مالياتها من السلمية على السيطر على الراساتين يقد في مالياتها من المسلمين والشاعر السلمية حول وقدمي وروضا يعدل على القاقة على تعليمها التقديم حدة الألكار السلمية و الوقاية كا يعجها من حدة الألكار السلمية و الوقاية كا يعجها من الدائمة

امراس معربی، وقائل إذا احساسا متحودة بطاقات إبحابية وأمری سلسية، وقوازانهما يحمي بطاءنا بحالة منجية جند واحالاًهما يعي إمايتا الأمراس، قلد مثل الله الإنسان وحمل خسده القدارة على استعادة اشاطه وأيتيد قاله باسموار و تقدارة الانا

الإسمال و معال طبيعة القبارة على أستعادة شاخته رفيته ذاك بالمعار او شاخته التا رفيعة الأسراف الصحيحة التي مساب بها الإسمال الرحم فالسباب السب القافة السليبا طي موادي أصابات حسب برطانيا ، ويجعل المراجعة المشافق معها بالواحث المهاج بالطاقة والتي تصحيح المشافق معها بالواحث المهاج بالطاقة والتي تصحيح معاج مشافقة المصافحة وسرحة شافحة الأكسور، ومن والأواح الأطاقية المسافحة الإيكن "جيت يقوم القسيم يمامة واللك لموجه الطاقة الأساد والالموادية المسافحة المسا معمده وتعدّ نصري يعيده وضاء الراحية ومثل يبديه إلى حسد الراحق في محمد أو المحال المحمد المحمد المحمد المحمد المحمد المحمد الراحق المحمد المحم

اجرة مناصر ارافقات المسئية فقط حويط الطبيقة المنظم المسئية المسئية المسئية المسئية المسئية المسئية والأساسية والأساسية بالأمر امن مناصر الشوات للدواء المؤدن المعمنية والدواء امن هذا المسئية المسئية المسئية المسئية المسئية من المسئية ال

بالطاقة خوية في زيادة الداعة وسرطة الشدالي بالمختص من عدد الإفكار السليد الاختلف الخلداء مهم المزيد ومهم الراحق فيها العلاج والخطس بطداله لا الوحد بهادات واصحه إطاقة حرل مدة العلاج بالمطاقة والا عجد المناج بالطاقة اخرية في حراب علسية أكار عامي حقائل على المناج والمنطق بيطول به صوب من حروب المنافقة بالمطاقة اخرية هو علم فاديم بعد طورة والا أن المنافقة بالمطاقة اخرية هو علم فديم بعد إلى والا مراكز الطاقة التي يحتويها حسم الإنسان حقيقية. فعا لا تراد بالعن لا يعني أنه غير موجود. استطاع العلماء إليات وجود علم الطاقة. ويأن كال ما

-- ازمة القرونية

ومورية والمحق معد المدارة والمحتمدة والاستدام مبيل لوفر هذا الهذاء الاعصاصة الكنب والاستدام عاقمتك ون تناياها من علوم ومعارف وقارب حيث لأشخاص نقلوا حراتهم للاستفادة.كما أن الكنب هي رووا به الكتب والمولفات الني كانت يُعدادا وفاك إن دل على شيء فإنما يدل على كارتها ووقوتها ونشجج في سنوات ماهية أو مقبلة. نظراً لنفو الخياةوتطورها.. فياني السوال: أي الصنفات والولقات يحتاجها الاسان جيان استوران اي تضعفات الوروطات يصاحبها الاستان ... الاطلبات التقالية الآلكو وي قرص هيسته في الأوية حكورة 19 أي تعدد على القراء والتقاد الهيدة وعلى الأطورة نظرة اطابته ويسرطنطنة ، على اطهات العيدة في الكورة 19 أي تعدد الجيان على الكورة التقالية الإسلام المسائلة المسائلة على المسيدة الكورة الإسلام المسائلة الم مستقيدة موجدة الجيان على الكورة الكورة المسائلة الكليان الإسائلة على المسائلة على المسيدة الكتاب الورقي

لقد يدم حت مزلة القافلة في وطنا العربي إلى أولي الراحي، فلالوقية في هذه الأما تقسياسي على القاني ولما العسادي عن القاني وليرياضي من القاني، وما محمد الدول الرحيا للقانية إنسان حمد في والما الحقادات ومشارات القانية محملة بين أن تعطي الأهمية للكناب أو المقانة التطابية. وهذا المحكم سامة وبقا المساحة القانية الكساية، فوقف عبادت وربة وبقا كمحة القانية الكساية، القانية الحكم تقامير. وفرها حكمة القانية الكساية القانية الحكم تقامير. وفرها

وفي الجزائر حنث ولا حرج - فالأمو يدعو إلى الأمن وليس الأسف قفط. قلد هابت بل فيبت منذ (من بعيد عملات ذات قيمة فكرية والثانية وفية كسحلة الطاقة. الاسات دات فيمه متريه و نوانيه ويه متحده المحدد المحدد المحدد المحدد عادل الشهور فالات أ الحدث فينه الكرية أو فينا أو أدينة فيهم ها القارئ، وحتى المادع الشاري، وحتى المادع الشانية في صحتنا الوطنية لريت لها وحود إلا فينا نشر فيما نصر إن الحريب الشمطة في وطنا الجريق وسياسة الشلطة التي يتنهجها أعليه الدول الجرية أي والمعلق هن الشوح الفائل الخريق الذي يما أي حسيبات القرن التأمي وساقة أطنابات القلالة - التياسية المسلمة وطنات وقائل المسائلة القلالة - التياسة العراج كان صحيها الأولى الطاقة، عليه الدولة عن التراج كان صحيها الأولى الطاقة، عليه الدولة عن التراج كان صحيها الأولى الطاقة، عليه الدولة عن التراج المائلة المائلة المسائلة المنافقة المسائلة المسائلة المائلة المسائلة الم الطفائي لا يمكن أن يحلق أهدافه ماثر يدهم بتوارة فكرية حقيقية سنجة لافكار حداثية في الأدب والفكر والفن نفودها قابر البحث الحامجة واستغلال شيكات النواصل موضا عام يستخدم والمسائل مناه المرافق مغربية للقرادة وتحصص وزارات الربية حصما المطالعة في مكتبات مدارسها . فالفارئ يما من البت لم الدرسة فاختما

الأحماس غلارة موافها الاستادات الما أن الكب هي الأحماس المراحة والكب هي أن المراح والماء والكبلة قالتها في المنطقة المناطقة والمناطقة والكبلة المناطقة على المناطقة المناطقة عن حاجة الأوادة فكل فاستعادت اللي مصدت أنها والمناطقة والمراحة المناطقة والمناطقة والمناطقة المناطقة المناطق نش على حربه الإما يدن على حربها وارابي ومسجح مالكان على التأليفها وادارس العلوه والعارف النابي طوانها . وعمل الان المهمة أورا القابلة ومعلم سابداً كرة متراجعات وهوا المالكية والإمالكية واحمحت للكتابات تعج بالاف الكتب في عطف العارف و العلوم الإمسان ومطالباته وقارفة الإمالك واجعان عالى من الإمسان ومطالباته وقارفة القريقة عام 2020 هو نقلك الإمسان ومطالباته وقارفة القريقة عاد 2020 هو نقلك الإمسان ومطالباته وقارفة القريقة عاد 2020 هو نقلك

إل بناه الخطاط ليسر من اليسر عا كان، فهو لا يتأثي للحب من الشاو ب الإياة الكور على قراءة كان العلام والعارف النكسايا جليا وواسعا والسوها ومناحبوا عمرياتها صحبة الرقيق الوقي، أولها الكلب الأحلاف التي تبسي في الانسان حيادي وأعراق تابعة لا يربع ماحيها مهما كات تلهبات حو له وأعدره للفيل الأخر ولقاطه، غد مثلاً كتاب "الأعلاق للروحسينوزا الذي وانطاقته، بقد خلالا كتاب الاحتراق الروحسيون (الذي ترجيعه أحمد أمير مديل والقيد مدينة عليقها كان الأفراد فواد العبارات إبديولوجية أو وبيية. كانكك نعد الكتب اللكرية لأكتب الهيئاء من أقطل المسائلات التي الربح في قارئها أفكارا حماسة علقلة تجل مه قرارة واعدا للصد وإنسانا سراوالا في أمراد وهنوا قطالا في تربيخ في الترابية الحالية احساسية المطلقة الجول منه قرية والما السراء وحصور أهلا في أسرت و حصور أهلا في المستعد إلا الحكن أخليت عن المهمدة وإن الحليث عن مصدية للمنافذ المنافذ حالية في محالية والمهملة المنافذ المنا ماحة أن يلد الإنسان مستطيعة بدوره المعطون. والاحتداد ماحة الله المتحداث المعطون، حمد كلب أن المستطيعة المثلث والإنسان والمفات حتى تكون حصارته للمينة الإنسان والمين. وحو دقل يزام ها با الأنجاء أورومي "كوروف الأنسان المادة والمساولة المتحداد المعلوم الخالمية والإنسان الأولومية المعلوم الخالمية والمعالمية المستحدا للعرفية بإعطاره أفضائها والمسابد كان لعطوم الخالمية المستحداد المسابد كان لعطوم الخالمية المستحداد المسابدة كون لعطوم الخالمية المستحداد المسابدة ال الغرفية ما منطقة المسية كرى العلوم ألفاهم الملتحة والمستقدم والمثالث فيها والم يوقع أن تكون في فوق بدا محكول في فوق بدائم والأول في فوق بدائمة والأطلاع والمن المختلف والمشار المؤلفة والمنا المؤلفة والمنا والمؤلفة المؤلفة على مسراه في المختلفة المؤلفة على مستواه في المختلفة المؤلفة على مستواه في المنا المثالث المثالث المؤلفة على مستواه في المؤلفة المؤلفة والمؤلفة المسالك والمؤلفة المشالك المؤلفة المؤلف ومسيد بمعدم محمول الاسر والعقاد والطائد المسائلة والطائد المسائلة المقالسة والطائد المسائلة المواد المكري التي تقرب المكاني التي تقرب المكاني التي تقرب وكذلك على المائلة المكانية التي أمينا المكانية ا . بما قة أسباب العزوف أولا، بحفل أسغار الكنب في مناول الطلبة عديمي الدخل ومراقبة العارض ونسقيف السائها من قبل وزارة الطائعاً مأ يزيد من الإقبال عليها والاستمرار في اقتمالها، كذلك يم اقبا نوعية وجودة الكتب والركيز على صولات الشباب والوكارهم السنحدة كي يحد الشاب فيها أيسا ورفقا يغيه عن البحث عن الأس في أنياء خطوة ومصره، بالإصافة إلى يتماع والمركي المحاور والمورة بم المدينة الاستنماء الخدي من اخكام والوزراء بجعل الشقاف الخليلة جرءا رئيسا في عبلية الشية وعدم مصرها في الهرجانات العالية التي يصرف عليها أضعاف ما يصرف معارض الكنب! ينغي كذلك تمج اشباب في أكور دمن مساحب الشغال في الطابع ودور النشر مامن الطالة على معارخي الكنب!

www.elmaghrabelawsat.com

جريدة الغرب الاوسط }

المغرب الفوسط

#### على صحيفة النيل الدولية السودانية

يدهم النيل الدولية

الخميس الأخرة الما ه الوافق المثاير ٢٠١٦م





# علم المنعكسات (Reflexology)



د.درر سمير الصوفي ود.محمد فتحي عبد العال

لقد أسيحنا في عصر تكتفه الضغوط عليه أو الذي يحقق إجمالا النوازن والانزان للجيمج المحاود المحدد على الحميد والمحاود المحدد على المحمود عليه المحاود المحدد ا

BRAIN SHOULDER PITUITARY GLAND LIVER-GALL BLADDER PANCREAS" COLON INTESTINES KIDNEY URINARY BLADDER





#### على صحيفة صوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية





## علم النعكسات (Reflexology)

لقد أصبحنا في عصر تكتنفه الضغوط الحبائية أكثر من أي وقت نضى وتتنوع هذه الضغوط بين ضغوط عملية وعاطفية وجسدية وغيرها نما يجعل أجساءنا عرضة للتوترات والقلق والأمراض في وقت لا بستطيع الطب التقليدي والرياضة بفردهما تخفيف هذه الضغوط وجعل الجسد أكثر تكيفا مع هذه الضغوط البومية

ومن هنا برزت أهمية غلم النفكمنات وهو فرع أساسي من فروع الطب البديل ويدرس في العديد عن دول العالم ويقصد بهذا العلم الضغط على مناطق معينة بالقدمين والبدين والانتين تسمى النقاط الانعكاسية reflex points حبث بنم الضغط على هذه الناطق بالأصابع أو إصبع الابهام . تنشيط هنده النفاط يدفع الدماغ إلى افراز مواد طبيعية مسكنة ما يسؤدي إلى تخفيتن الضغوط النفسية والقلق وقسين مسارات الطاقة وتنشيط الدورة

الدعوية ويجلب الاسترضاء العام والنوم ويصنف هذا العلم ضمن الطب التكميلي متخفض الخطورة الذي يحقق إجمالا التوارن والاتران للجس برتكز هذا العلم على أن صورة معكوسة لاعضاء وأجهزة الجسم تنواجم في مناطق معينة باليمين والقممين وبالتالي فالضعط على القدم واليدين يؤدي للاسترخاء والتعافى

ولكن هل هذا العلم وليد اليوم!

الإجابة لا فقد عرفته الخمارة الفرعونية القديمة فقد اكتشفت لوحة على قبر أحد الأطباء يرجع تاريخها إلى 2330 منتة قبل اليلاء جُسند اللوصة رجلا يقوم بتدليات قدم رجل أمامه فيما يقوم أخر بتدليك يد رجل أمامه وكانت ترجمة العبارات على اللوحة ". لا تؤنني سأقوم يعملن وبعدها

وقد عرفت الحصارات الصينية والهندية القديمة هذا العلجى



بقيد : د. دروسمير الصوفي مدرس بكلية الطب البشري جامعة دمشق د. محمد فتحي عبد العال

فيتزجيرالد همزة الوصل بين القديم الحديث حينما اكتشف عام 1913 أن أحد الأماكن الحسنة في الحسم ادارس فالير الحدر على مناطق أخرى وقد أسبح علم النعكسات أكثر وضوحا مع ادعاء للمرض وللعالج الطبيعي يونس ء. انفهام أن الأقدام والايدي هما أبطال علم النعكسات ورسم خريطة لكامل الجسم على شكل منعكسات غلى القعمين

كما ظهر هذا العلم في روسيا على يدي الطبيبين إيشان بافلوف وفلاديبر

فسم أخصائبو علم النعكسات الجسم إلى عشرة مناطق عمودية تساوية خمسة منها إلى البمين وخمسة إلى البسار.

النفاط الانعكاسية في اليد أو القدم تتألف من نهايات عصبية عددها 7200 نهاية عصبية بجري لخبرها عن طريق ضغطات البد وهذه النقاط مرتبة بطريقة تمثل الجسد باكمله : الجيوب الأنفية -

المح - الصوت - العدة النخامية - الرقبة واخلق - العجن -الأنن - الابط - الذراع والكنف - الرئة والثدي - القلب - الغدة الدرقية والشعب الهوانية - الضفيرة الشوسية - الجحاب الجاجز - المعدة - الطحال - الكبد - للرارة - غدة الادرينالين - البنكرياس - الكلى - الحالب - الثانة - الفولون - الأمعاد الدفيقة - الفقرات الأخيرة من العمود الفقري - عصب النسا - لطخة باير - الزائدة الدونية).

ويعتبرعكم النعكسات مفيد لكافة الأعمار وللرجال والنساء على السواء كما يصبح أكثر فاعلية في علاج بعض الأمراض عند استخدامه بجوار العلاح التقليدي.

لايوجه دليل علمي يدعم علم النعكسات وفاعليته الطبية وهناك انشقاق حوله بين مؤيد له ولقاعليته لدى الأطفال والبالغين لكونه علاجا خارجيا لا يؤذي الجسم وبين معارض له وأنه لا يعمو كونه خيارا عشوائيا لا دليل عليه

#### بتند: د. محمد فتحی عبد العال

لقد بلغ مروان العاشرة من عمره وسار مسموحاً له أن يجرع وبلغب مع الصبيان بغره ولكن وفق ساعات محددة من اليوم حددتها والدته وانفقت معد عليها.

خلى صروان بالسجابا الحسنة فحفظ المقبران التكسرم وهبو في التامنة وتمار لا يترك فروش المعلاد اقمسة ويصليها في جماعة بقدر · Elleral

اتفق مروان مع أفرائم أن يكون يوم اشع مرون مع طراحة أن يخون وهم الجُمعة هو البوم الخسس في الأسبوغ للعناية بالختاجين يقضون حوانجهي وبمفعون لهم ما نيسر ما القملعوة من مصروفهم على مدار الاسبوغ. البر مروان بالذكاء والقدرة المطربة

على القيادة في محيطه الصغير فكان محور نقدير زملاته وموضع احتراسهم وكان يعارس دورا ديموقراطيا منميزا فكان لا يقطع أمرا في أوجه الخير الا استشارهم وأجد بأفضل

اطروحانهم الصغيرة مثلهم. أما قاسم فكان الوحيد الذي شد عن المربق فهو دائم الرسوب لا يقبل على الصلاة بشكل منتظم وإن صلى كان متلهمًا أن نفرغ بسرشة حتى يجتمع بأفرانه في محل للألعاب الإلكترونية ليشاركهم منافساتهم الحامية كان من أكثر عاءات قاسم الذميمة

حبه للتنصر والسخرية عن أقرابه وأشدهم كان الطفل حسان للصاب يُتلازمة داون وهي حسب ما شرحت لهم مدرسة العلوم أنه خطأ برمجي قد يحدث للجنع، لكنهم محلوفات مختلفة الشكل قلبلا طببة القلوب كثيراء أشبه باللائكة إنهيم أحباب الله كما تقول الجدة.

حاول مروان مرارا ونگرارا أن بحسن

عاقبة التنم عمل اقير ويبعده عن التنمر ولكن دون جدوى فقد كان فاسم شديد العناد والإعتداد برأيه.

في أحد دروس الاخلاق في الدرسة شكا حسان للمعلم من م قاسم له ونتمره عليه فلم يشأ العلم أن يفرض عرالة على فاسم أو بشرعه أمام رملائه فاحتار يوما في لأسبوع للحديث عن التنصر وعافيت al el Yage.

بدأ الغلم سؤاله لتلاميذه . ما معنى التنمرا رفع مروان بده للإجابة أيداء لفطي يا استاد ومانا أيضا ووجه السوال لقاسم لا أعلم يا أستاذ

حاول أن تشاركنا الجوار با فاسم 24 -التنمر يا فاسم إضافة 11 فاله

سروان السحرية من الأحرين ولقد نهانا الله عن هذا لما في ذلك من إيناء لشاعرهم. طل فاستم على عناده پؤتي الناس

وبقضى وقلته في اللعب. دى الأيام وبيتما هو عائد من محل الألعاب الإلكترونية مسمته سيارة مسرعة ومضط مغشيا عليه، نزل سائق السيارة وحمته إلى أفرب

كشف الطيب على فاسم فوجده سليما إلا من كسر في فدمه فكان لزاما عليه البقاء في السنشفي ليعض الوقت.

علم صروان بما حدث فاصطحب زملاته ومن بينهم حسان وزاروا قاسم محملين بالهدايا والورود. لَنَا رأي قاسم اقرائه بكني وقال : أنتم كنزي الحقيقي ومن البوم س

لقد شاهدت اللوث بعيني والله قد منحني فرصة للنجاة والعيش وسأبدأ مياتي من جديد شكراً لكم أسمقالي وسندي الذي لا يتفير.

# يكذب التاريخ، نكره معه الجغرافيا

مضنا تتأمل للروسات والقحد مليتا بالعنه واستخدام العنف العقلي في فرض بداقية تفوح منها رائحة الكذب

لِم افهـــم حنى الأن كيف يكافئ اقليفة أو الوالي أو الحاكم احد الرعبة منحه "كبس بنانبر أو كبس

مًا معنى كيس الدنائير هذا! وهل هو كيس عملات ذات فيمة محدة مثل 10 أو 50 فطعة أم شوية" دناير فيها البركة!

وقد تصبح دنانيرا صن الذهب وفق كرم الخليضة او عظم الحسدث او مماغ راوي الحسدث " متعمرة بكام مجراً واحياننا تنسأغ الرواية على انه كيس دراهم فسي نفس العصسر وقسي الروايات التعسدة لنفس القصة طعفا تبارة بالدينار ونارة اخسري بالدراهم. ب سنفر التحويل فسي يورسة الظاهيرانية مس لكوفة للأكباس الاستثمارية.

ت الهرنلة لنطال وصف احبوال الأمة وارمعار العلسم على يد الخليضة، مثلما جاءت الروايات تغيد بان هارون الرشيد كان راعيا للنقدم واردهار العلوم س أن كان ينسجع الترجمة الى العربية من الأم الأخرى شبيئ جميل طبعة ولكنن يتحول الجمال

الي قبح عندما يجتر التاريخ كذبا رواية مغادما أن هارون الرشيد كان يشجع المُفكرين من رعيته مثل اسو جعفر التصور يتحه وإن الكتاب الترجم ذهبا !! تخيل لو اله ترجم كتاب " العرب جرب - مثلاً" من المَارَسِية إلى العربية وقع مكتوب عثي حلم اللاعز في نجو الفي صفحة - اقصد معزة. فيمنحه الخليفة طنا من الناهب للكتاب الواحدا ا

كل هذا في كفة وفي كفة احرى بأسبب العمورة الخرافية للشيخ او رجل الدين او ما عرفوه بالناسك او الزاهند في قالب من الحكمة والورع يفيض معه المعلع غير روأينة من السيلف " الطالح" أن رجلا نصب لهادس الكوفة. وكان القاشي وقتها بشغل وظيفة فضائية هل البت فسي الاحكام في الفترة التساحيث وبعد الظهر لديث مكتب خاص يروح وببينع فيه اخَكمة ، اللهنم أن الرجل قصد حكيم

زمانه وطلب مشورته ! يا شبخنا ... اتوق شوقا لرؤية النبي في للنام. - حسبنا يا بني اذهب واجتسرع (اي اراحاً) كيس ملسح بلبو كفيك (ابائيل عبوة ملسح كوكس في يطالك العطش وإياك ان تشرب غادر الرجل كالبهيمة دون ان يستفسسر غادا اللح.

. نُعب الرجل للحكيم وقال له: لقد فعلت، ولكني السع أرى النبس فسن النام فقسال له الشسيخ؛ اذن ضاعف كمية اللح الليلة قبل نومك. وس الطمة وإساك ان تروي طمأك. فذهب الرجل واني النصيحة واجترع الملح أ فسي اليسوم التالث ذهب الرجل للشسيح النامسات

العابد الفكيم وقال: - لقبد فغلبت ما أمرتني ولكني لبيم ارى النبي يا

شعنا - حسنا. وماذا حلمت إذرا - كنست انضور عظشنا في منامس وملمت انني

اشرب النهر - هذا هو اللواد .. ارأيت ان كنت تهيم بالثاد تراه في منامسك. افعب وصل على نبيسك من صحوتك في اول بوملك الى غفوتك في نهاية يومك مستهيم بيا برحسول الله. ومستراه في منامك لناما مثلما طالك الشوق للماء فرحت تراه في اختم.



بقد: د. يهي الدين مرسي طبيب ومفكر

للروسات التي وصلتنا في كتب التراث. هذا الافراط في العاطفة الانفعاليــة لم يفرز ألا الرفض. وكان لرَّفَيض لكلِّ شبيئ بدءا من الروية. صرورا ب العنعنة اي السنند وانتهاء بننز القضية فمانوا بميعا ومأتت معهم جغرافيسا الحدث وهي جزيرة الإفك اقصد جزيرة العرب

العد 286 - المئة الفامسة والعشرون

كتوبر - 2020

https://canadiandays.ca/ar/page/bioenergetic-therapy

https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/60075-reflexology

https://ronahi.net/?p=161618

 $\frac{https://www.alhadathcenter.net/index.php/views/60536-2020-08-10-13-26-29}{29}$ 

https://voiceofbeladynews.com/articles/1263456.html

#### الدكتورة درر محمد صالح سمير الصوفي

من مواليد دمشق الجمهورية العربية السورية في 1963/4/25م.

#### المؤهلات العلمية:

1- دكتوراه دولة في البيولوجيا تخصص كيمياء حيوية -1992م- جامعة سانت بطرسبورغ. عنوان الأطروحة: (دراسة نفوذ أو تغلغل الهستون الخارجي المنشأ في نسيج الدماغ كبروتين ناقل للمواد الدوائية).

2- إجازة في العلوم الطبيعية - شعبة الكيمياء الحيوية - جامعة تشرين -1985م .

#### الكتب التى شاركت بتأليفها:

- الكيمياء العضوية (لطلاب السنة الأولى) طب بشري- جامعة دمشق1998-1999م
- الكيمياء العامة والعضوية (لطلاب السنة الأولى) طب بشري جامعة دمشق 2013م
- الكيمياء الحيوية الطبية (الجزء الأول) المركز العربي للتعريب والنشر دمشق2014م
- الكيمياء الحيوية الطبية (الجزء الثاني) المركز العربي للتعريب والنشر دمشق2014م
  - الكيمياء الحيوية للتواصل الخلوي وتكامل الاستقلاب المركز العربي للتعريب والنشر 2019م.

#### المقررات التي قمت بتدريسها منذ عام 1992 وحتى تاريخه:

- الكيمياء العضوية- السنة الأولى- كلية الطب البشري- بقسميه النظري والعملي جامعة دمشق.
  - الكيمياء الحيوية العامة (نظري وعملي)-السنة الثانية كلية الطب البشري-جامعة دمشق.
- الكيمياء الحيوية (الاستقلاب)-الستة الثانية (نظري وعملي)- كلية الطب البشري-جامعة دمشق.
  - الكيمياء الحيوية العامة لطلاب الدراسات العليا اختصاص كيمياء حيوية كلية الطب البشري جامعة دمشق (نظري وعملي).
    - الكيمياء الحيوية الطبية والسريرية لطلاب الدراسات العليا طب بشري.

- الكيمياء الحيوية الطبية (1)- سنة ثانية (النظري والعملي)- كلية الطب البشري- جامعة دمشق.
- الكيمياء الحيوية الطبية (2) سنة ثانية (نظري وعملي) كلية الطب البشري جامعة دمشق.
- الكيمياء الحيوية الطبية والسريرية (1) لطلاب الطب البشري سنة ثانية بقسميه النظري والعملي..
  - الكيمياء الحيوية السنة الثانية مدرسة التمريض جامعة دمشق .
    - الكيمياء للسنة التحضيرية جامعة دمشق.

#### من المؤلفات الفكرية والعلمية:

1-نافذة على العلم الجزء الثالث قطوف علمية (كتاب مشترك)

2-المجموعة القصصية درر المعرفة (كتاب مشترك)

#### المناصب التي شغلتها:

المرتبة العلمية: مدرسة متفرغة في كلية الطب البشري حجامعة دمشق منذ 1992م

القدم الوظيفى: - معيدة متفرغة 1986-1988م جامعة دمشق – كلية الطب البشرى.

#### النشر الصحفي والمقالات بصحف عربية ودولية:

1-مصر: موقع ملامحنا.

2-الجزائر: صحيفة الجديد-صحيفة المغرب الأوسط.

3-ليبيا: صحيفة فيسانيا.

4-صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية والحدث من لندن.

5-العراق: صحيفة الموقف الرابع-مجلة مبدعون-موقع نخيل عراقي.

6-سوريا :صحيفة روناهي الكردية السورية

#### د محمد فتحى عبد العال

من مواليد الزقازيق محافظة الشرقية بمصر عام 1982

#### المؤهلات العلمية:

1-بكالوريوس صيدلة جامعة الزقازيق 2004.

2-دبلوم الدر اسات العليا في الميكر وبيولوجيا التطبيقية جامعة الزقازيق2006.

3-ماجستير في الكيمياء الحيوية جامعة الزقازيق 2014.

4-دبلوم الدراسات العليا في الدراسات الإسلامية من المعهد العالى للدراسات الإسلامية 2017 .

5-شهادة إعداد الدعاة من المركز الثقافي الإسلامي التابع لوزارة الأوقاف 2017.

6-دبلوم مهني في إدارة الجودة الطبية الشاملة من أكاديمية السادات للعلوم الإدارية 2017.

7-شهادة برنامج أكاديمية زاد (علوم شرعية) بالتعاون مع الاكاديمية الإسلامية العالمية بكندا 2019.

#### المؤلفات الفكرية:

1-كتاب تأملات بين العلم والدين والحضارة -دار الميدان للنشر والتوزيع في جزئين2019و 2020 .

2-كتاب مرآة التاريخ-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020 .

3-كتاب على هامش التاريخ والأدب -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

4-كتاب جائحة العصر - دار النيل والفرات للنشر 2020 .

5-كتاب حكايات الأمثال -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع2021.

6-كتاب فانتازيا الجائحة-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

7-كتاب صفحات من التاريخ الأخلاقي بمصر -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.

8-كتاب حكايات من بحور التاريخ -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

- 9-كتاب حواديت المحروسة دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
- 10-كتاب من سجايا رمضان أسماء الله الحسنى- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
  - 11-كتاب تانزاكو السعادة دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
  - 12-كتاب على مقهى الأربعين- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
  - 13-كتاب نوستالجيا الواقع والأوهام- دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
  - 14-كتاب تاريخ حائر بين بان وآن دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
- 15-كتاب صفحات من التاريخ الإسلامي دروس وعبر- دار الوهيبي للنشر والطبع والتوزيع والإنتاج الفني والإعلامي ابن معيط للطباعة 2023.
  - 16-كتاب سبحات من عوالم كوفيد -19 الخفية -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
    - 17-كتاب رواق القصص الرمضاني دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2023.

#### الروايات والمجموعات القصصية:

- 1-رواية ساعة عدل-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.
  - 2-رواية خريف الأندلس-دار لوتس للنشر الحر 2021
- 3-المجموعة القصصية في فلك الحكايات -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.
  - 4-المجموعة القصصية حتى يحبك الله-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
    - 5-مسرحية أقدام على جسر الشوك دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2022.
- وقد شاركت الكتب بمعارض القاهرة والإسكندرية والسودان واسطنبول وعمان وتونس.

#### الكتب الالكترونية:

- 1- كتاب نسائم القلب (هايكو).
  - 2- كتاب الزعيم وظليله.

- 3- كتاب السلطان وبناء المسجد الحرام.
- 4- كتاب القصة القصيرة في رحاب منتدى الضاد العربي (كتاب جماعي) إشراف الأستاذة الدكتورة وسام علي الخالدي. الصادر عن منتدى الضاد العربي في أكاديمية إثراء المعرفة، في منظمة الصداقة الدولية السويد، الدورة 2 من مسابقة القصة القصيرة "الكتابة موقف ومسؤولية" حزيران 2021م.

#### 5- الكتب الالكترونية المشتركة مع كتاب عرب آخرون:

- حكاياتي (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- لمحات أدبية (كتاب في التنمية البشرية مشترك).
- حكاية ومعلومة (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
- نافذة على العلم -عصر الجينات (كتاب علمي مشترك).
- نافذة على العلم-زمن الجائحة (كتاب علمي مشترك).
- نافذة على العلم-قطوف علمية (كتاب علمي مشترك).
  - نساء من التاريخ (كتاب تاريخي مشترك).
- نساء القصور على مر العصور (كتاب تاريخي مشترك).
  - قطوف من الحضارات (كتاب تاريخي مشترك).
- حكايات من بحار المعرفة (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
  - رقائق من المعارف (مجموعة قصصية للأطفال مشتركة).
    - -درر المعرفة (مجموعة قصصية مشتركة).

وقد ترجمت كتاباته إلى عدة لغات أجنبية هي الإنجليزية والفرنسية و الإيطالية والصينية واليابانية والروسية والتشيكية والألمانية والفائدية.

#### المشاركات في كتب جماعية:

#### أولا: في مجال الكتب العلمية:

1-المشاركة في كتاب الأمن الصحي كأحد مهددات الأمن القومي والمجتمعي العالمي الصادر عن المركز الديموقراطي العربي ببرلين بألمانيا ببحث تحت عنوان "جائحة كورونا خيارات علاجية"2020.

2- المشاركة بمقال علمي تحت عنوان "نحو علاج ناجع لفيروس كوفيد 19" في الكراس العلمي الالكتروني لكلية النسور الجامعة بالعراق "مقالات تثقيفية خاصة بكوفيد 19"2021.

3-المشاركة ببحث في الكتاب الجماعي الرابع لسلسلة الدراسات الاجتماعية -مجتمع الكورونا إلى أين التداعيات والرهانات الصادر عن مخبر البحوث والدراسات الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانيه لجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة الجزائر 2022.

#### ثانيا: المشاركة في كتب جماعية في مجال القصة القصيرة والمقال:

1- كتاب ديوان العرب الجزء الثالث (المقال)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2020.

2-كتاب اقلام عابرة (قصص قصيرة)-دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

3-كتاب صليل الحروف موسوعة أدبية الجزء الثاني (قصص قصيرة) -دار ديوان العرب للنشر والتوزيع 2021.

4-كتاب سفراء الدهشة (قصص) دار يسطرون للطباعة والنشر 2022.

5-كتاب قصتى لك (قصص قصيرة) -دار كيانك للنشر والتوزيع 2022.

6-كتاب على جناح الحلم (قصص قصيرة ) دار لوتس للنشر الحر 2021.

7-كتاب حينما نطرق الأبواب (مقالات) دار لوتس للنشر الحر 2022.

8-كتاب افتراضي (قصص قصيرة) تحت اشراف دكتور عصام محمود استاذ النقد الأدبي جامعة حلوان -دار السعيد للنشر والتوزيع 2022.

9-الكتاب الذهبي مئة قصة لمئة مبدع من 11 دولة -مؤسسة روز اليوسف 2021.

10-كتاب دفتر وقلم شموع عربية الجزء الثاني -دار جين للنشر والتوزيع-ليبيا

11-من ابداعات الملتقى قصص قصيرة -دار الملتقى للنشر والتوزيع2020.

12- عطر السرد في بلاد النيل (قصص قصيرة جدا) عبد الزهرة عمارة وجمعة الكندي- دار أمارجي للنشر والتوزيع بالعراق 2022.

13-نقطة ومن أول الشغف-دار الزيات للنشر والتوزيع 2023.

#### الجوائز والتكريمات التي حصل عليها:

1-صيدلى مثالى من الهيئة العامة للتأمين الصحى فرع الشرقية 2017.

2-صيدلي مثالي من نقابة صيادلة الشرقية 2015 ودرعي نقابة صيادلة الشرقية ونقابة صيادلة مصر.

2-درع ملتقى ابن النيل الأدبي في القصة القصيرة 2021.

3-شهادة تكريم ضمن الفائزين في مسابقة القصة القصيرة من مؤسسة روز اليوسف "مائة قصة لمئة مبدع من 11 دولة" في كتابها الذهبي 2021 .

4-شهادة تقدير من نقابة صيادلة الجيزة ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الابداع الصيدلي الخامس 2021.

5-درع التميز والابداع من مجلة امارجي العراقية 2018.

6-شهادة تقدير من مهرجان الإبداع والمبدعين العرب في دورته الخامسة تحت رعاية دار جين للنشر والتوزيع بمدينة البيضاء في ليبيا في ديسمبر 2020.

7- شهادة تقدير من نقابة صيادلة القليوبية ولجنة الثقافة والإبداع ضمن فاعليات مهرجان الابداع الصيدلي السادس2022.

#### الحوارات واللقاءات:

1-لقاءات مع التليفزيون المصري برنامجي بالريشة والقلم وانا من البلد دي.

2-لقاءات مع الإذاعة الفرنسية راديو مونت كارلو والإذاعة المصرية.

بالإضافة لعدد من اللقاءات الصحفية والإذاعية الأخرى.

#### المناصب التي شغلها:

1-رئيس قسم الجودة بالهيئة العامة للتأمين الصحى فرع الشرقية سابقا.

2- صيدلي ومسؤول إدارة المخاطر وسلامة المرضى ومؤشرات الأداء بمستشفى الفلاح الدولي بالرياض سابقا.

3-كاتب وباحث وروائي مصري.

#### النشر الصحفى والمقالات بصحف عربية ودولية:

1-مصر : الأهرام - الأهرام المسائي -روز اليوسف - الزمان - العروبة - الجمهورية

2-الجزائر: صوت الاحرار -الجديد-كواليس -الأمة العربية -الجمهورية

3-ليبيا: فيسانيا -صدى المستقبل

4-صحف للجاليات العربية بالغرب: أيام كندية بكندا وصوت بلادي بالولايات المتحدة الأمريكية

5-العراق:الموقف الرابع-مجلة المرآيا-بانوراما شباب-الصباح - الدستور - البينة الجديدة

#### الموسوعات التي ورد ذكر سيرته واسهاماته بها بين عامي 2019-2021:

1-موسوعة صحفيون بين جيلين -الجزء الثاني اعداد صادق فرج التميمي- العراق

2-مجموعة من أدباء العرب شهريار في بغداد سير ونصوص اعداد د.زينب السوداني وعبد الزهرة عمارة -اصدارات امارجي الأدبية العراق.

3-الفيصليون ومايسطرون سجنوه في كتاب-اصدارات الفيصل -باريس.

4-دليل آفاق حرة للأدباء والكتاب العرب الإصدار الثالث اعداد الشاعر محمد صوالحة والروائي محمد فتحي المقداد- الأردن .

5-الموسوعة الحديثة للشعراء والأدباء العرب الجزءان الخامس والثامن عن دار الرضا للنشر والتوزيع ودار الجندي للنشر والتوزيع- مصر .

#### كتب نقدية تناولت أعماله:

كتاب المغايرة والتجريب في السرد الروائي قراءات نقدية لروائيين عراقيين وعرب للاستاذ غانم عمران المعموري-دار أمارجي للطباعة والنشر.

#### قالوا عن كتاباته

لقب الدكتور محمد فتحي عبد العال ب"جبرتى الجائحة" لتعدد كتاباته الشاملة حول هذه الفترة الفارقة من التاريخ الإنساني

"لم أعرف د. محمد فتحى عبد العال شخصيًا، لكنى عرفته من خلال كتاباته العلمية والأدبية والفلسفية مثقفًا شاملًا، يبرع فيما يكتب من موضوعات".

الكاتب الصحفى أسامة الألفى

"الدكتور محمد فتحي عبدالعال كاتب مصري برع في كتابة القصة القصيرة، في رصيده مؤلفات أدبية وفكرية عديدة وجوائز محلية وعربية، شاركت مؤلفاته في معارض القاهرة والإسكندرية والسودان وعمان وتونس وإسطنبول، وفق بين الإبداع والبحث العلمي".

#### صحيفة الرياض السعودية

"الإبحار في سير التاريخ ليس بالأمر السهل، بل فن يقتضي نوعًا من المهارة والخبرة التي تنمو داخل المؤرخ شيئًا فشيئًا، الأستاذ الدكتور محمد فتحي عبد العال، واحدًا من هؤلاء الذين أتقنوا هذه المهارة من الإبحار، لكنه إبحار على طريق مغاير، والسباحة عكس التيار، ليروي لنا من قصص التاريخ ما غاب عن دفاتره، وذلك من خلال كتابه"" تاريخ حائر بين بان وآن.. تاريخ لم يرو وسير لم تدون"، الذي صدر مؤخرا".

#### بوابة الأهرام المصرية





# تم بحمد الله تعالى